菲律宾魔杖

李小龙短棍鼻祖

闫无为 编著

北京体育大学出版社

序

早在本书编著初期，闫无为先生就将书中内容转述与我，其后又将相关文章、图片拿给我看。当看到本书的定稿版本时，尽管早已有些心理准备，仍是掩不住惊讶和兴奋。对于这位当代菲律宾武术传播者的效率与速度、功底与实力，又有了新的感知。

无为先生出生于孔孟之乡，自幼热衷中华武术，通影视、善表演，融中菲两国武技于一身。为人风趣、幽默，平实之中透着一股刚毅之气，实乃我辈男儿本色。

通览全书，结构严谨、系统专业、文风朴素，语言简练生动，图解详细。菲律宾魔杖技法兼具实用与创新两大特色。在承袭前辈武技风格的基础上，又有了新的诠释。

本书作者闫无为先生，是位辗转于中国与马尼拉两个阵地的“两栖”人物。在中国武术界他是个新人，但论功夫，归属实战派。

相信本书将成为广大搏击爱好者、武术专业人士的必读之物。

是为序。

李伟凡

乙酉年初于北京功夫居

编著者的话

应当承认，最早把菲律宾魔杖出神入化地展示给世人的是菲律宾棍王依鲁桑度，而呈现这一绝技珍贵镜头的却是李小龙主演的那些传世电影。我们不仅在《死亡游戏》中看到了李小龙以二节棍与伊鲁桑度的魔杖令人眼花缭乱的精彩对决，还在《龙争虎斗》中亲眼目睹了李小龙纯熟的菲律宾魔杖演示。虽然这一切都已经是三十多年前的事了，但是在今天看来，仍充满魅力，这也是我想将菲律宾魔杖介绍给广大读者的原因。

武术是一种特殊的技能，也是相当微妙的一种艺术，仅仅具备了技巧还算不上大师。

本书所介绍的招式，其作用是相对的，只能在一定的条件下使用。说到底，只是武术的某种表现形式而已，代表不了它的全部。书中所示范的模拟实战的招法，还不能算是真正的实战，切莫刻意模仿招式技法，重要的应该是拳兵变化的自然规律。

根据前辈高手的传授以及本人的习武心得，我认为不管是一个武者，还是一个普通人，都应该学习一些器械的运用。因为在现实生活中暴力犯罪还不能消失，歹徒在行凶时，往往都是利器在手，而少有赤手空拳地去行凶的，如果面对手持利刃的歹徒，你还在幻想什么空手夺白刃的话，无疑是自寻死路，除非你身边没有任何的器械可拿，如果有，我相信就是顶级大师他也会毫不犹豫地拿起武器进行还击。八卦拳名家程延华在抗击八国联军时用的是单刀而不是八卦拳，终因寡不敌众，引弹牺牲，就连李小龙先生出门时还不忘在腰上挂一把小刀，背后插上两节棍。我们的功夫不知比他们逊色多少，怎么会轻意相信自己的拳腿能与手持利刃的歹徒抗衡呢？如果能，那也只有在武学修养极高，双方实力悬殊很大的情况下才能做到，如果没有这些先决条件，还

是先把自己武装起来的好，一旦武器在手，你会平添几分英气与自信，面对歹徒岂不是更加从容。

武术之“武”是由古代象形文字而来，它的组成是由一个“人”手拿“戈”（武器）所组成的，实际就是拿起武器战斗的意思，而不像说文解字中所讲的“止戈为武”。拿起武器不去战斗而要“止戈为武”那只是一种美好的期盼而已，不是“武”的真意，做为一个武人要有随时战斗的准备，大敌当前临危而不惧！在平时应掌握正确的练功方法，还应知道一些常识性的知识。在真正的实践中，敌人拳脚兵器的速度极快，其变化无常，我们的大脑根本来不及反应，而真正用于搏击的应该是一种自身的感觉，这是日久天长的磨砺而产生的一种自然的本能反应，不是刻意做作的产物、自然本能的反应是武人追求的功夫境界，平时练功的重点也应是练习人之本能反应，而不是外在的形式。

《孙子兵法》虚实篇：“夫兵形象水，水之形，避高而趋下、兵之形避实而击虚、水因地而制流，兵因敌而制胜，故兵无常势、水无常形、能因敌变化而取胜谓之神，拳兵同源。”如能在练功或对敌中精神达到忘我，追寻自然之法，做到随机而动，才能发力勇猛，克敌制胜，所谓“拳本无法，有法也空，一法不立，万法不容”。

由于现在生活节奏的加快，时间较少，也很难找到志趣相投的武友共同进行练功。鉴于此，本书内容大多为个人演练动作，而实际打斗内容较少，本书中有眼花缭乱的舞花及变把、换把动作，有很强的趣味性，同样适合于舞台及影视表演，并且在各种舞花、变、换把中涵盖了多角度、全方全的攻击手段，变化多端，互相呼应，在倏发倏收的动作中又蕴含了各种攻击技法。本书融健身、表演实战于一体，较完整地展示了菲律宾魔杖的多种技法，希望本书的出版能给大家带来有益的帮助。由于本人水平有限，书中不足之处，望前辈明手给予指正。

最后感谢董云翔、杨健君、李诚威、吴加毅诸位先生所提供的友情帮助。

目 录

菲律宾魔杖简介篇

一、菲律宾魔杖的起源 …… 3
二、菲律宾武术与其它武术的区别 …… 5

菲律宾单魔杖基础篇

一、5种握棍手法 …… 9
二、11种实战架式 …… 10
三、7种实战步法 …… 12
四、基础棍法23式 …… 15

菲律宾单魔杖技巧篇

一、单魔杖中级技法12招 …… 28
二、单魔杖高级组合技法20式 …… 43

菲律宾双魔杖训练篇

一、握棍手法与11种实战架式 …… 96
二、双魔杖基础棍法11式 …… 98
三、双魔杖高级连动技巧 …… 115

菲律宾魔杖实战篇

一、3种攻防距离及应用 …… 154
二、基本攻防理论 …… 156
战略位置　连环动作　截　击
三、突然攻击技法 …… 158
四、防御技法 …… 160
上盘防御　中盘防御　下盘防御
五、反攻技法 …… 162
对特殊器械、对长兵、对短兵
六、抢攻技法 …… 180

菲律宾魔杖
简介篇

一、菲律宾魔杖的起源

菲律宾武术是一个独立完整的武学流派，菲律宾魔杖是菲律宾武术中一种重要器械。器械方面（图1–1）包括单魔杖（图1–2）、双魔杖（图1–3）、双节棍（图1–4）、六尺魔杖（图1–5）、短刀、长刀、长剑、钢鞭等等，并有其独特的训练方法。它的理论自成一体，与中国功夫、日本剑道、西洋剑等有很多不同之处。

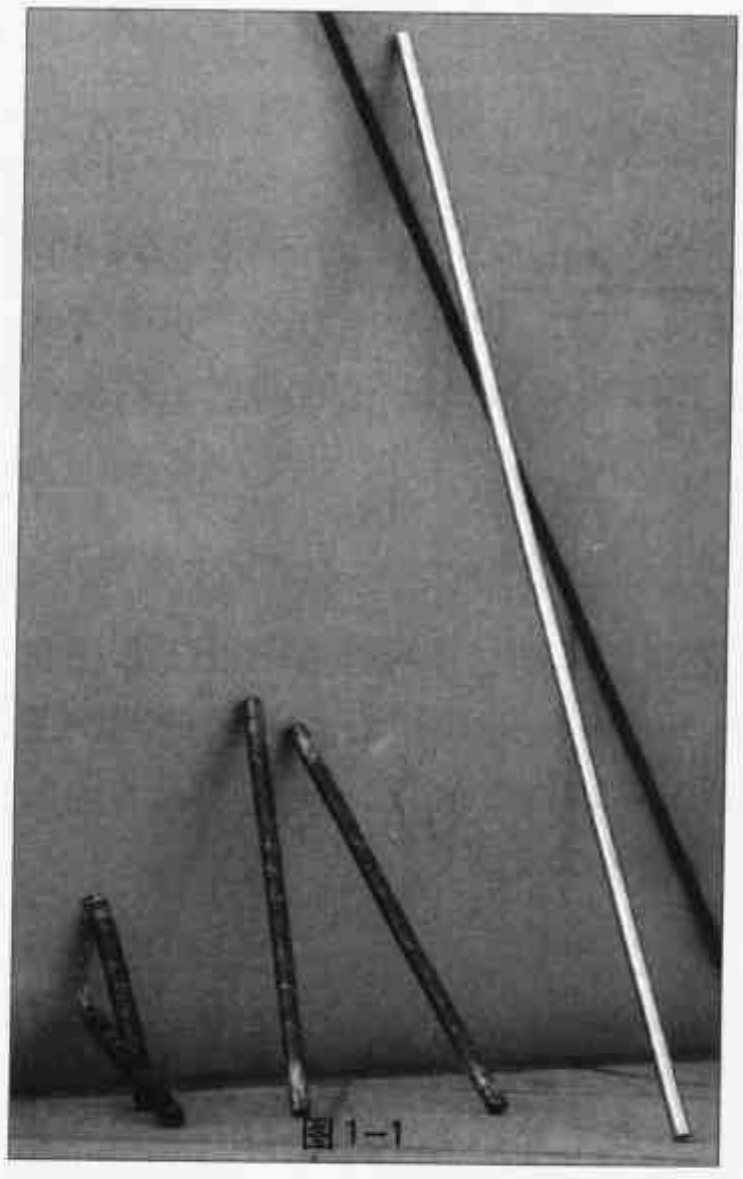
图1–1

图1–2

图1–3

图1–4

图 1–5

菲律宾魔杖这一中文名称，是因“菲律宾棍王”依鲁山度大师在李小龙电影中的精彩表演而得名，其魔杖技法出神入化，好像玩魔术一般，因此大众为这一菲律宾武术起了“菲律宾魔杖”之名称。李小龙也在吸取了菲律宾魔杖技法之后创立了截拳道的短棍搏击术。

菲律宾魔杖是由古代菲律宾刀剑搏击术演变而来，其英文名称叫作Kali。菲律宾武术的历史源流及发展，与菲律宾本身特殊的战争历史及地理环境有着不可分割的关系。菲律宾是一个多岛的国家，由于早期交通不便，岛屿间的居民，具有不同的风俗习惯，而各部族之间因地理环境的不同，也有多种独特的武术门派。

菲律宾武术始于刀剑搏击术，在西班牙占领时期，西班牙政府禁止菲律宾人民练习刀剑搏击术，因此菲律宾人民为了保存文化遗产，为了反击做准备，刀剑搏击术遂演变成“舞蹈”，用棍和竹子代替刀剑，并融合在传统菲律宾竹舞中，才得以光明正大的公开练习，后来再演变成广为人知的菲律宾魔杖棍法。

菲律宾武术器械中，最广为人知的就是魔杖。目前，在世界各地菲律宾魔杖也十分流行，不仅大家把它当作健身的运动，军警人员也吸取了魔杖技法，把其运用到警棍术中。每年在世界各地有不同的菲律宾魔杖比赛，最著名的是每隔两年，由世界菲律宾魔杖联盟（WEKAF）举办的菲律宾魔杖全接触散打赛。有美、英、德、印度等20多个国家的运动员参加，每次都盛况空前。

二、菲律宾武术与其他武术的区别

菲律宾武术体系与其他武术体系一样，都有自己的历史文化背景，并有其民族特色；菲律宾武术有一些基础很重要的理论，与其他武术体系有很大的区别。

1. 练习菲律宾武术从器械开始；
2. 练习中以击打对方器械进行模拟练习；
3. 注重一招一式的攻防对练。

菲律宾武术是由器械运用开始的，当习练者器械技法掌握到一定程度，再把器械技法运用到徒手搏击中。这与其他武术多以拳法或腿法为基础，拳腿技法有一定水平后才进行器械训练，有很大分别。

其实，中国功夫在古代也多是运用器械与敌人进行战斗，拳谱也多是器械谱，直到近代才以修习拳法为主。这是由很多历史原因造成的，在此不多赘述。

在魔杖的练习中，击打对方魔杖而非直接攻击对手，其实这只是一种模拟击打对方身体的练习。

注重一招一式的攻防对练，则能较快地运用到实战中。

菲律宾单魔杖
基础篇

一、5种握棍手法

握棍手法的不同可产生不同的打击效果

1. 正手无棍尾握法（图2–1）。
2. 正手有棍尾握法（图2–2）。
3. 中段握法（图2–3）。
4. 双手握棍（图2–4）。
5. 阴手握法（图2–5）。

图2–1

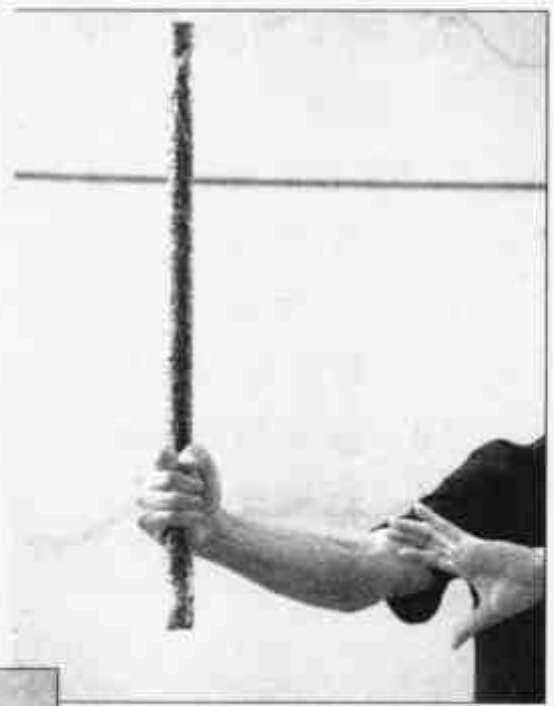

图2–2

图2–3

图2–4

图2–5

二、11种实战架式

这些实战架式是为在搏击中灵巧的移动、有效地攻击和防守反击提供保证的。

1．**上段开放式**（图2–6）属攻击型实战架式。

2．**中段闭门式**（图2–7）属攻守兼备型实战架式。

3．**下段侧持棍式**（图2–8）属多变型实战架式。

4．**警戒式**（图2–9）属常规型实战架式。

5．**斜把持棍式**（图2–10）属防守型实战架式。

6．**阴手藏棍式**（图2–11～12）属突发型实战架式。

7．**阳手藏棍式**（图2–13～14）属突发型实战架式。

8．**垂棍式**

(1)前手垂棍式（图2–15）。

(2)前手垂藏棍（图2–16～17）。

(3)后手垂藏棍（图2–18～19）属突发型攻击架式。

9．**双手前平持棍**（图2–20）属多变型实战架式。

10．**双手后平持棍**（图2–21～22）可应用于、变、换把技法属多变型实战架式。

11．**扛棍式**（图2–23）属威慑型实战架式。

图2–6

图2–7

图2–8

图2–9

图 2–10

图 2–11

图 2–12(后视)

图 2–13

图 2–14(后视)

图 2–15

图 2–16

图 2–17(后视)

图 2–18

图 2–19(后视)

图 2–20

图 2–21

图 2–22(后视)

图 2–23

三、7种步法

能够向任何方向做迅速地移动，同时又能保持身体平衡，且能有效地发动攻击和避免对方的进攻。可以说："一个人功夫的高低，全在步法的应用上。"

1．**前进步**（图2–24～27）。

2．**后退步**（图2–28～30）。

3．**左移步**（图2–31～33）。

4．**右移步**（图2–34～36）。

5．**左闪步**（图2–37～39）。

6．**右闪步**（图2–40～42）闪避来势凶猛敌人的一种步法，与左右移步在身法上有很大的不同。

7．**三角步**（图2–43～47）闪避开敌人的攻击后，进入敌人身体的侧面来打击敌人的一种步法。

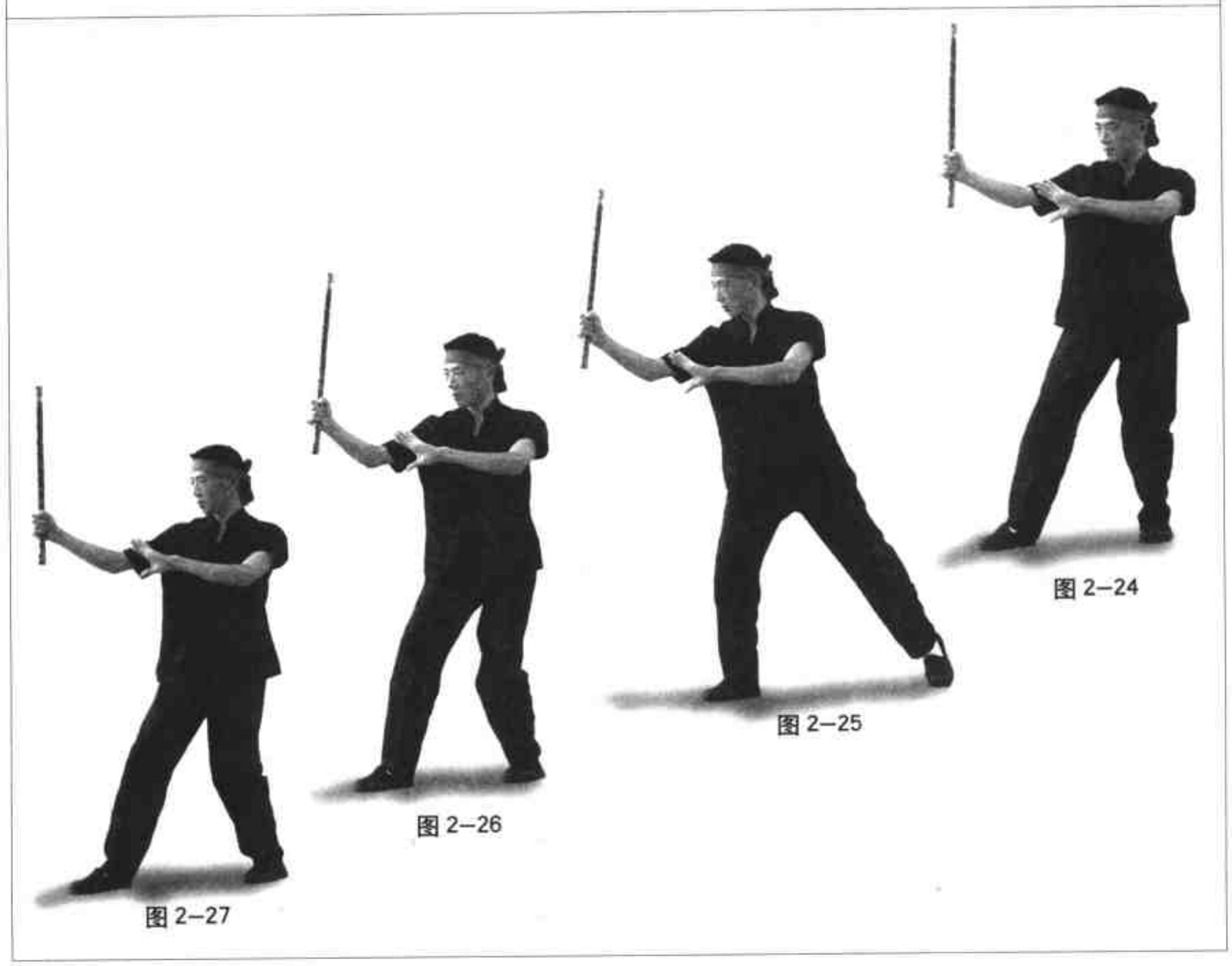

图2–24

图2–25

图2–26

图2–27

图 2–28

图 2–29

图 2–30

图 2–31

图 2–32

图 2–33

图 2–34

图 2–35

图 2–36

图 2–37

图 2–38

图 2–39

图 2–40

图 2–41

图 2–42

图 2–43

图 2–44

图 2–45

图 2–46

图 2–47

四、基础棍法23式

基础棍法23式是菲律宾魔杖最基本的运动形式，任何形式的技艺皆从此演化而来。这是重要的攻击手段与对练课程。

1．正劈棍（图2–48–49）是由上垂直向下击打的一种棍法。使用部位为魔杖前端，它具有准确、快捷，易施用等特点，在练习时请注意弹性收棍。

2．斜劈棍（图2–50–51）是以正手从右上斜行下劈的棍法，此棍法快速有力，在实战抗暴中具有较高的实战价值。

图2–48

图2–49

图2–50

图2–51

3．**反劈棍**（图 2–52～53）是以反手从左斜行向右下劈击的棍法。
4．**斜撩棍**（图 2–54～55）是从下向左上方斜行击打的棍法。
5．**反撩棍**（图 2–56～57）是从下向右上方斜行击打的棍法。

图 2–52

图 2–53

图 2–54

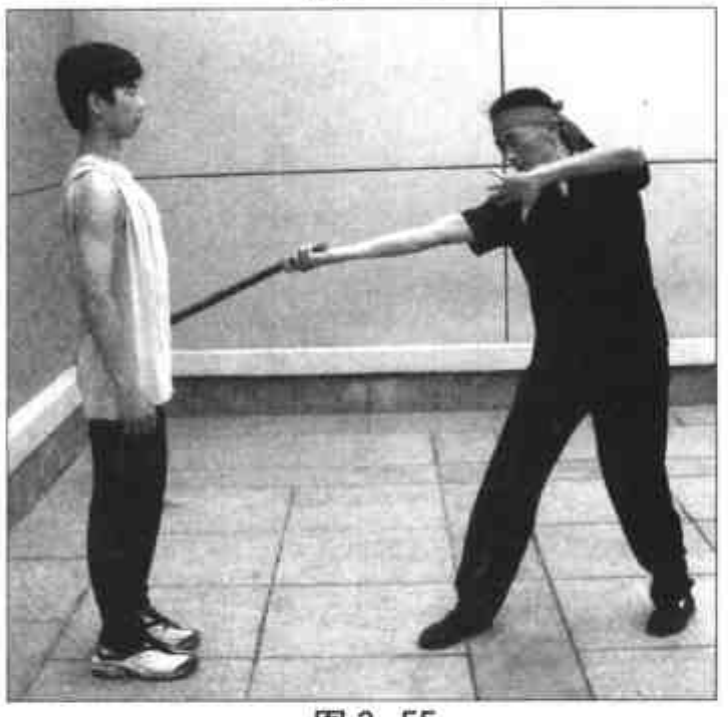
图 2–55

图 2–56

图 2–57

6. **刺　棍**（图 2–58～59）是以棍头作剑刺击的棍法。
7. **左横棍**（图 2–60～61）是由左向横线扫击的棍法。
8. **右横棍**（图 2–62～63）是由右向左横线扫击的棍法。

图 2–58

图 2–59

图 2–60

图 2–61

图 2–62

图 2–63

9．**左弧棍**（图 2–64～65）是由左弧线以棍头击打的棍法。

10．**右弧棍**（图 2–66～67）是由右弧线以棍头击打的棍法。

11．**正拳棍**（图 2–68～69）握棍中段拳心向下以拳击打的技法。

图 2–64

图 2–65

图 2–66

图 2–67

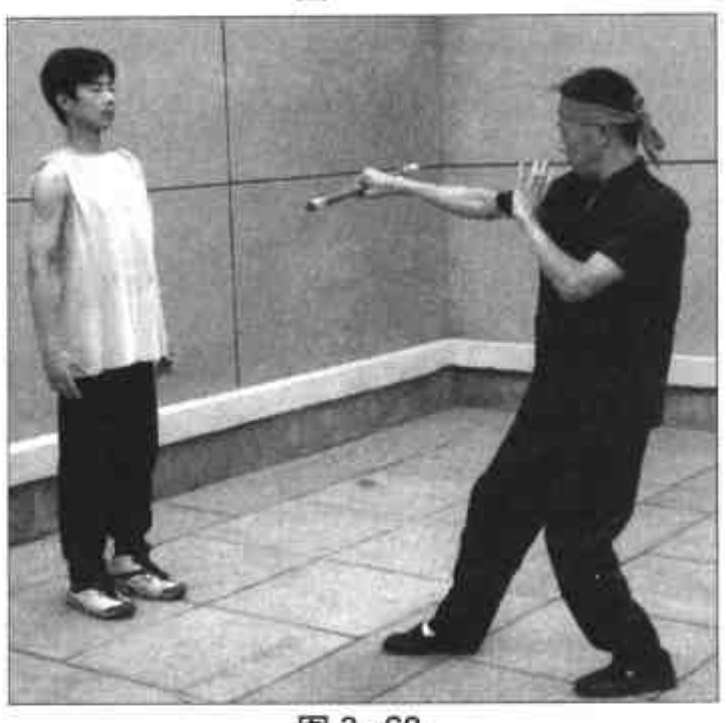

图 2–68

图 2–69

12. **立拳棍**（图 2–70～71）握棍中段使棍直立以拳击打的技法。
13. **挑　棍**（图 2–72～73）以棍尾由下向上击打的棍法。
14. **下段正扫棍**（图 2–74～75）由右向左扫击的棍法。

图 2–70

图 2–71

图 2–72

图 2–73

图 2–74

图 2–75

15. **下段反扫棍**（图 2–76～77）由左向右扫击的棍法。
16. **反抡棍**（图 2–78～81）借助上步转身、反手抡击的棍法，杀伤力较大。
17. **倒地棍**（图 2–82～83）是一种突发攻击的棍法。

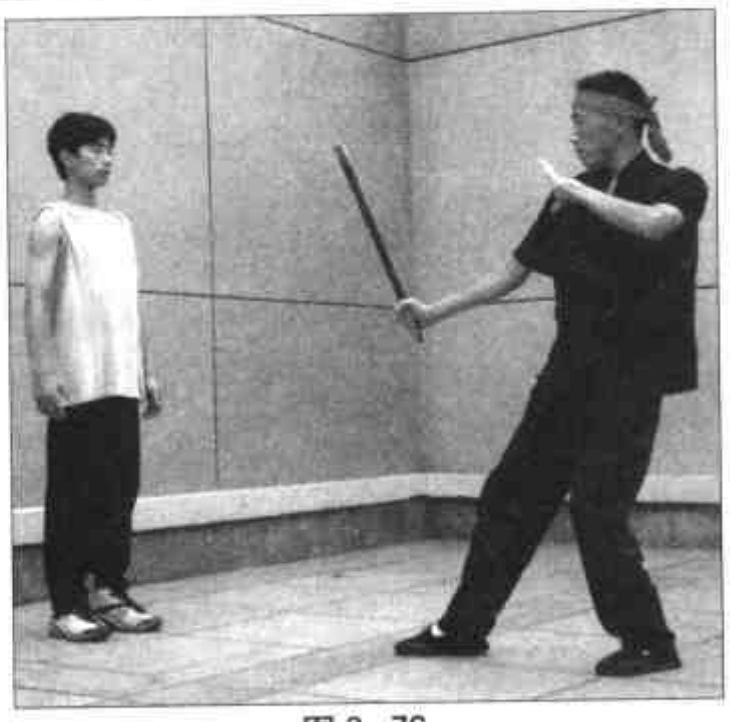
图 2–76

图 2–77

图 2–78

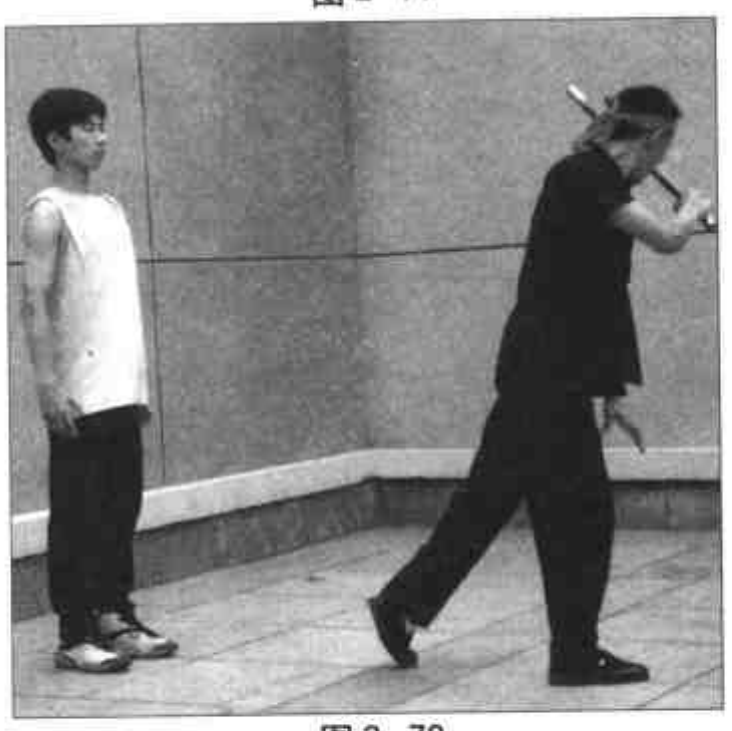
图 2–79

图 2–80

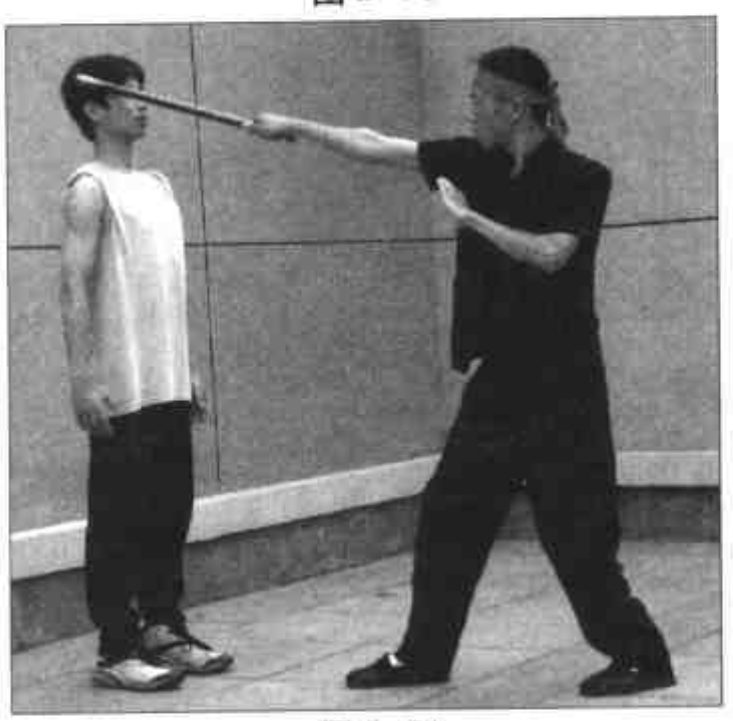
图 2–81

18. 扣锁棍（图2–84～86）是一种缠绕擒拿的技法，能破坏敌人正常的生理活动。

19. 旋风棍（图2–87～90）借助上步转身腾空之势发力的棍法，此式来势凶猛、杀伤力较大。

图 2–82

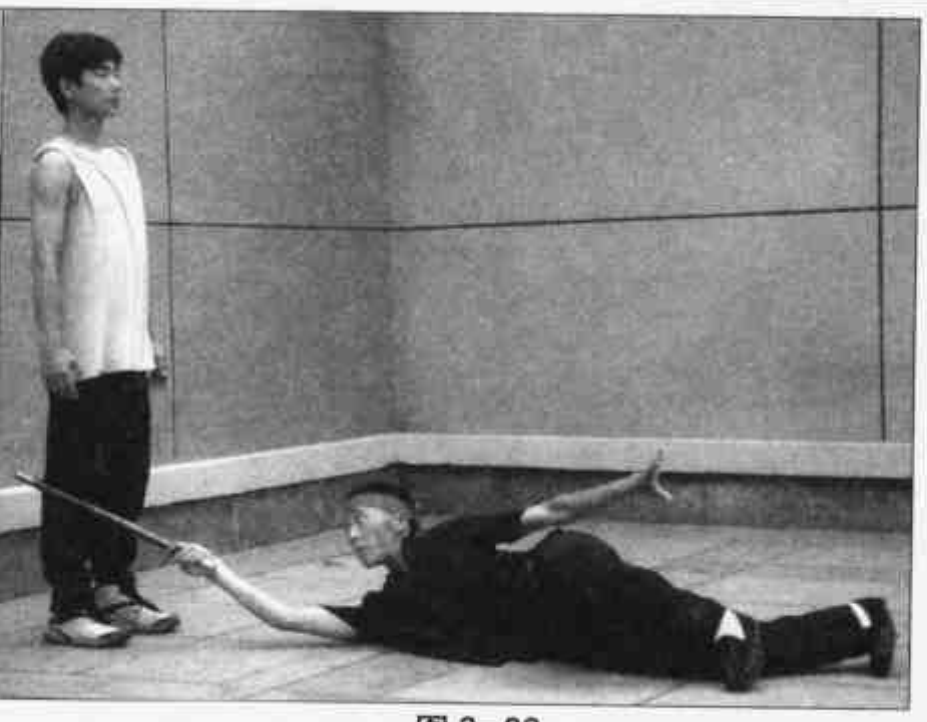

图 2–83

图 2–84

图 2–85

图 2–86

图 2–87

图 2–88

图 2–89

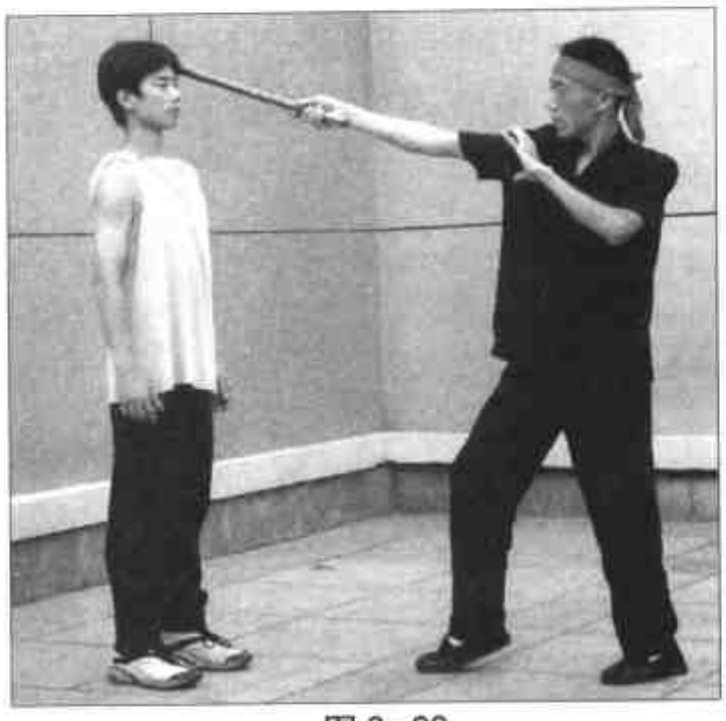

图 2–90

20．**腾空劈棍**（图 2–91～95）借助腾空之身势，由上向左下斜行劈击的棍法。

21．**腾空反劈棍**（图 2–96～98）借助腾空之身势，由上向右下斜行反劈的棍法。

图 2–91

图 2–92

图 2–93

图 2–94

图 2–95

图 2–96

图 2–97

图 2–98

22．**点腕棍**（图 2–99～101）是用棍头做轻快点击敌人腕部的棍法。

图 2–99

图 2–100

图 2–101

23. **脱　棍**（图 2–102～107）是传统菲律宾武术中的一种特殊技法，可远距离杀伤敌人。其运行方式为旋转飞行。具有速度快、杀伤力大、防不胜防的特点。但是，在现代菲律宾魔杖全接触比赛中被禁止使用。

图 2–102

图 2–103

图 2–104

图 2–105

图 2–106

图 2–107

菲律宾单魔杖
技巧篇

一、单魔杖中级技法12招

单魔杖中级技法12招是菲律宾魔杖的中级运动形式，它对练习者的技术定型，控棍能力，协调身手起着重要作用。

1．风筝追月

单手握住棍端，在体侧做正反方向的旋转抡棍，要求挥动时手腕转动灵活（图3-1～10）。此势用于保护体侧并伺机发起攻击。

图3-1　图3-2　图3-3　图3-4　图3-5

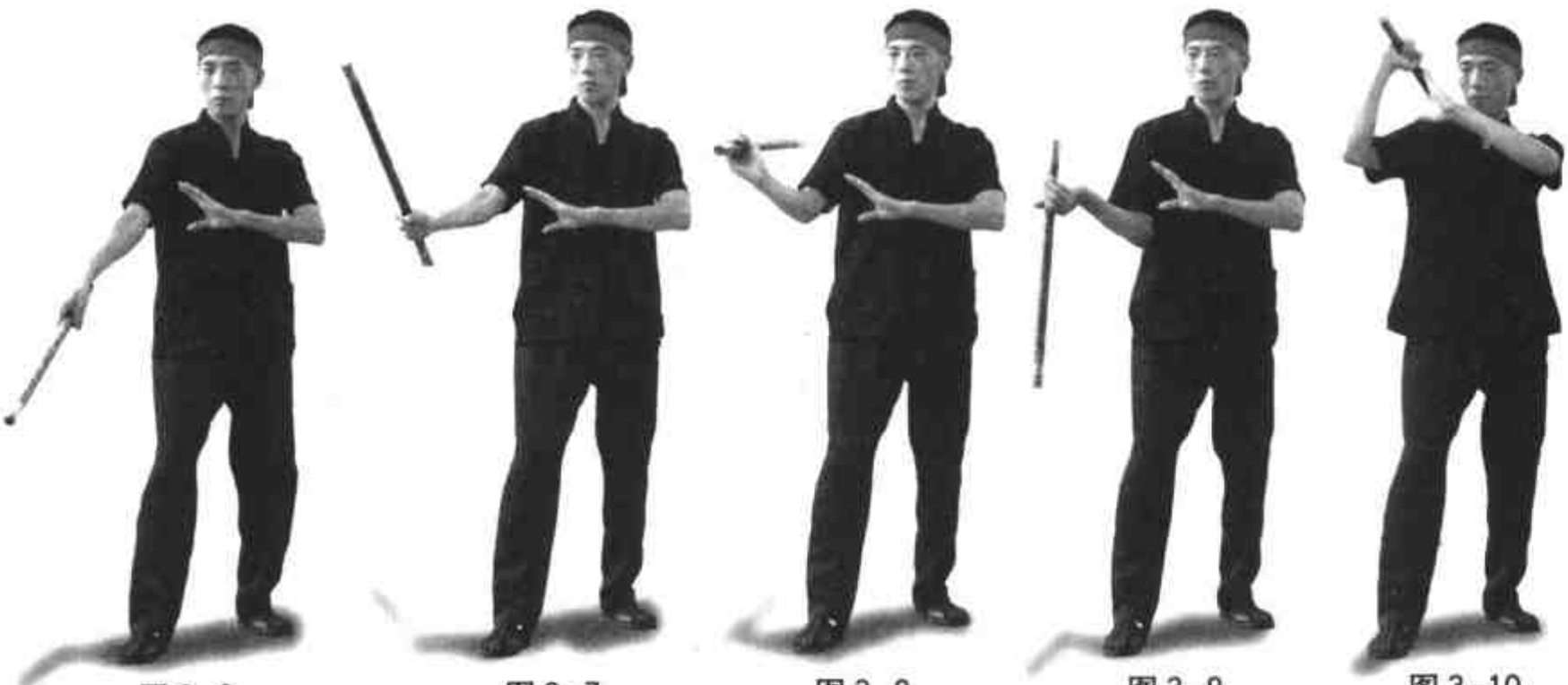

图3-6　图3-7　图3-8　图3-9　图3-10

2．劈棍势

自扛棍势开始，手握棍端在体前做“8”字连续劈击，棍头劈至左腰侧时，左手俯掌接棍，成腰侧置势（图3-11～20）。此势可保护全身能攻能守。

图3-11

图3-12

图3-13

图3-14

图3-15

图3-16

图3-17

图3-18

图3-19

图3-20

3．风扫残云

自侧持棍开始，手握棍端在头顶做正反方向的扫击（图3-21～31）。此势主要用于连续攻击敌方中上盘，是突破重围的杀招。

4．拨云见日

自警戒势开始，右手握棍，左手连续拨动棍体，向前转动（图3-32～38）。此势主要用于迷惑敌人或伺机出击。

图 3–21

图 3–22

图 3–23

图 3–24

图 3–25

图 3–26

图 3–27

图 3–28

图 3–29

图 3–30

图 3–31

图 3–32

图 3–33

图 3–34 图 3–35 图 3–36 图 3–37 图 3–38

5．斩棍势

自扛棍式出发，手握棍端向前劈旋2周夹棍，随即向体侧挥扫而出（图3–39～45）。此势用于出奇制胜或攻击侧面来犯之敌。

6．抽剑势

自警戒势出发，右手紧握棍端，左手拨动棍体劈旋，右手运棍随劈旋之势向腰后背棍，左手随之接棍成左肩扛棍势；左手运棍劈旋两周并向后、向右肩斜上方递棍，右手在右肩上接棍成警戒势（图3–46～59）。此势需要身手协调配合，主要用于迷惑敌方，出奇制胜。

图 3–39 图 3–40 图 3–41 图 3–42 图 3–43

图 3–44

图 3–45

图 3–46

图 3–47

图 3–48

图 3–49

图 3–50

图 3–51

图 3–52

图 3–53

图 3–54

图 3–55

图 3–56

图 3–57

图 3–58

图 3–59

7. 乌龙摆尾

右手运棍劈旋2周腰后背棍，左手随即在另腰侧下斜劈，左手运棍自身后向右前方荡起至头上方，转动手腕，使棍向右下斜劈；左手继续运棍向左上方甩击并转向背后扫击回棍，右手在右侧接棍；右手继续运棍（与左手动作相同），至背后接棍势结束（图 3–60～88）。此势借用腰部作支点发棍，可扰乱敌方，出奇制胜。

图 3–60

图 3–61

图 3–62

图 3–63

图 3–64

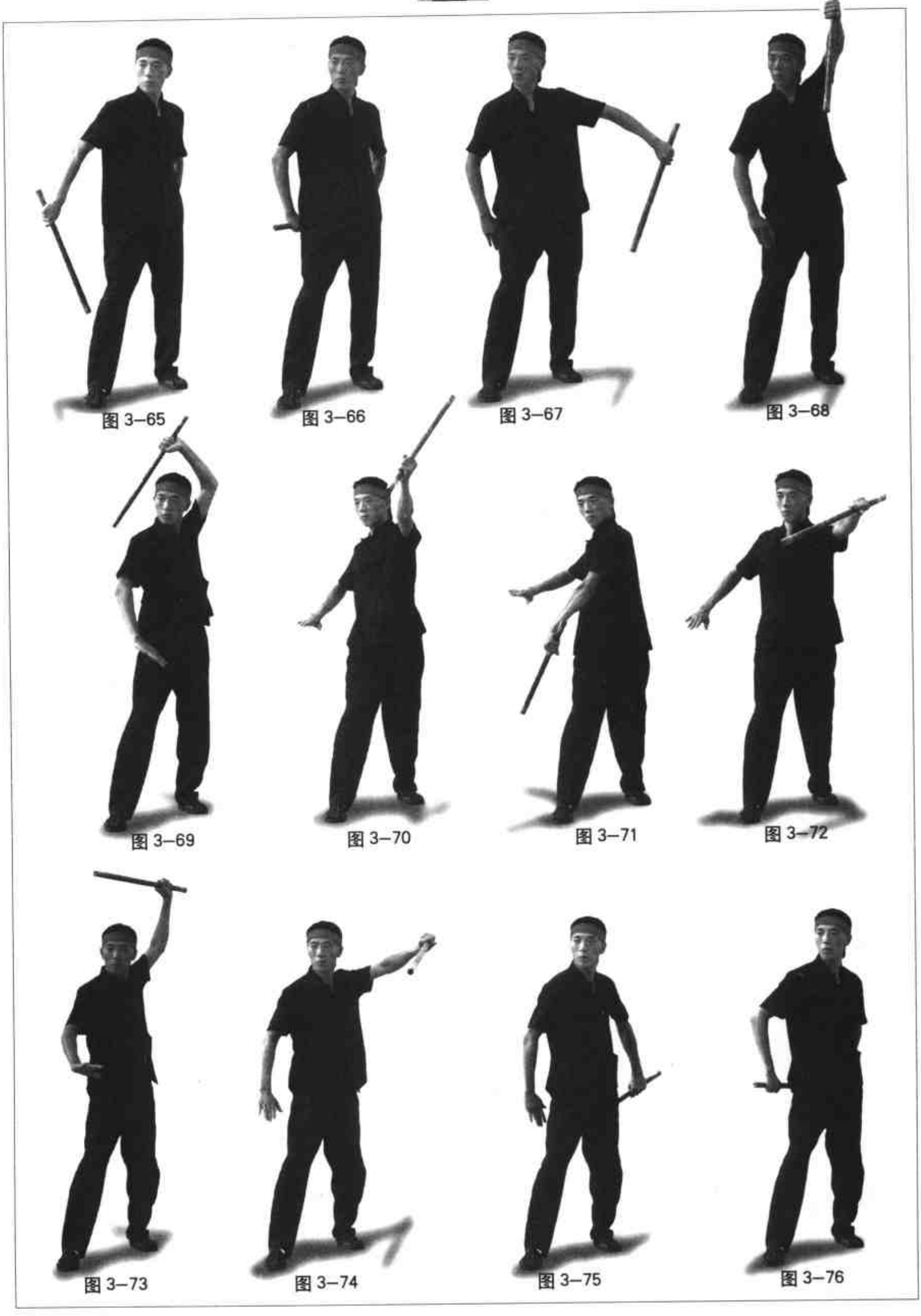

图 3–65 图 3–66 图 3–67 图 3–68

图 3–69 图 3–70 图 3–71 图 3–72

图 3–73 图 3–74 图 3–75 图 3–76

图 3–77 图 3–78 图 3–79 图 3–80

图 3–81 图 3–82 图 3–83 图 3–84

图 3–85 图 3–86 图 3–87 图 3–88

8．走石翻花

自扛棍势出发，右手运棍前劈，劈尽时以食指和中指夹棍，随即上撩棍并俯次以食指、拇指、手掌互相配合，向上圆周转动，上动不停，向下劈击，并依次以食指，拇指，手掌互相配合，向下圆周转动棍体至垂棍势，向上提棍成扛棍势结束（图3—89～102）。此势主要锻炼手部的控棍能力和收棍能力。

图 3—89

图 3—90

图 3—91

图 3—92

图 3—93

图 3—94

图 3—95

图 3—96

图 3—97

图 3—98

图 3–99　图 3–100　图 3–101　图 3–102

9. 云里拨灯

自垂棍势开始，右手握棍提起，贴身竖棍向身后拨防，同时左脚插步向左后转身180度。随转身之势，向前斜劈棍；上动不停向右上方提棍，贴身竖棍向身后拨防，同时左脚退步右后转身180度，随转身之势，向前反扫棍（图3–103～115）。此势属防守反击法，适用于突围反击。

图 3–103　图 3–104　图 3–105　图 3–106

图 3–107

图 3–108

图 3–109

图 3–110

图 3–111

图 3–112

图 3–113

图 3–114

图 3–115

10. 风摆杨柳

自阴手背出发，手腕上扬，松手旋把，变为阳手握棍；棍体侧摆，松手旋把，阴手握棍，棍体前摆，松手旋把，变为阳手握棍，棍体后摆，松手旋把，阴手背棍（图3-116～129）。此势主要用于锻炼快速变把控棍能力。

图3-116

图3-117

图3-118

图3-119

图3-120

图3-121

图3-121

图3-122

图3-123

图3-124

图 3–125

图 3–126

图 3–127

图 3–128

11．翻转乾坤

自扛棍势出发，向前劈旋 2 周，同时松手旋把成阴手背棍势，右手继续运棍外旋斜挑，随即以右手臂为轴心，立圆往返搅动棍体成阳手握棍，向右旋转棍体成阴手握棍随即向前抛棍，右手抓握另端成扛棍势（图 3–130～144）。此势主要训练研习者的协调能力和控棍能力。

图 3–130

图 3–131

图 3–132

图 3–133

图 3–134

图 3–135 图 3–136 图 3–137 图 3–138 图 3–139

图 3–140 图 3–141 图 3–142 图 3–143 图 3–144

12. 雪花飞天

自斜把持棍势开始，手握棍端在体前做“8”字连续撩击，棍头劈至左侧头部时，左手接棍恢复斜把持棍势（图 3–145～154）。此势可保护全身能攻能守。

图 3–145

图 3–146

图 3–147

图 3–148

图 3–149

图 3–150

图 3–151

图 3–152

图 3–153

图 3–154

二、单魔杖高级组合技法20式

练习者熟练掌握单式动作后，可以将几个单式合成一个组合，以增强技击的连续性。熟练掌握组合棍法，将有助于研习者进行全方位的攻防运行，它能确保你流畅自如地从不同角度、不同位置发动连续凌厉的组合攻势，并有利于进一步加深研习者对棍体运动的认识和调控能力，以做到收发自如。

1．风筝追月／劈棍势（图3-155～172）

图3-155　图3-156　图3-157　图3-158　图3-159

图3-160　图3-161　图3-162　图3-163　图3-164

图 3–165

图 3–166

图 3–167

图 3–168

图 3–169

图 3–170

图 3–171

图 3–172

2. 雪花飞天／风筝追月（图 3–173～190）

图 3–173

图 3–174

图 3–175

图 3–176

图 3–177

图 3–178

图 3–179

图 3–180

图 3–181

图 3–182

图 3–183

图 3–184

图 3–185

图 3–186

图 3–187

图 3–188

图 3–189

图 3–190

3．劈棍势／转身风扫残云（图 3–191～211）

图 3–191

图 3–192

图 3–193

图 3–194

图 3–195

图 3–196

图 3–197

图 3–198

图 3–199

图 3–200

图 3–201

图 3–202

图 3–203

图 3–204

图 3–205

图 3–206

图 3–207

图 3–208

图 3–209

图 3–210

图 3–211

4．拨云见日／抽剑势（图 3–212～231）

图 3–212

图 3–213

图 3–214

图 3–215

图 3–216

图 3–217

图 3–218

图 3–219

图 3–220

图 3–221

图 3–222

图 3–223

图 3–224

图 3–225

图 3–226

图 3–227

图 3–228

图 3–229

图 3–230

图 3–231

5．斩棍势／转身抡棍（图 3–232～252）

图 3–232

图 3–233

图 3–234

图 3–235

图 3–236

图 3–237

图 3–238

图 3–239 图 3–240 图 3–241

图 3–242 图 3–243 图 3–244 图 3–245

图 3–246 图 3–247 图 3–248 图 3–249

图 3–250

图 3–251

图 3–252

6．抽剑势／走石翻花（图 3–253～282）

图 3–253

图 3–254

图 3–255

图 3–256

图 3–257

图 3–258

图 3–259

图 3–260

图 3–261

图 3–262

图 3–263

图 3–264

图 3–265

图 3–266

图 3–267

图 3–268

图 3–269

图 3–270

图 3–271

图 3–272

图 3–273

图 3–274

图 3–275

图 3–276

图 3–277

图 3–278

图 3–279

图 3–280

图 3–281

图 3–282

7. 风筝追月／乌龙摆尾（图 3–283～315）

图 3–283

图 3–284

图 3–285

图 3–286

图 3–287

图 3–288

图 3–289

图 3–290

图 3–291

图 3–292

图 3–293

图 3–294

图 3–295

图 3–296

图 3–297

图 3–298

图 3–299

图 3–300

图 3–301

图 3–302

图 3–303

图 3–304

图 3–305

图 3–306

图 3–307

图 3–308

图 3–309

图 3–310

图 3–311

图 3–312

图 3–313

图 3–314

图 3–315

8．雪花飞天／斩棍势／乌龙摆尾（图 3–316～354）

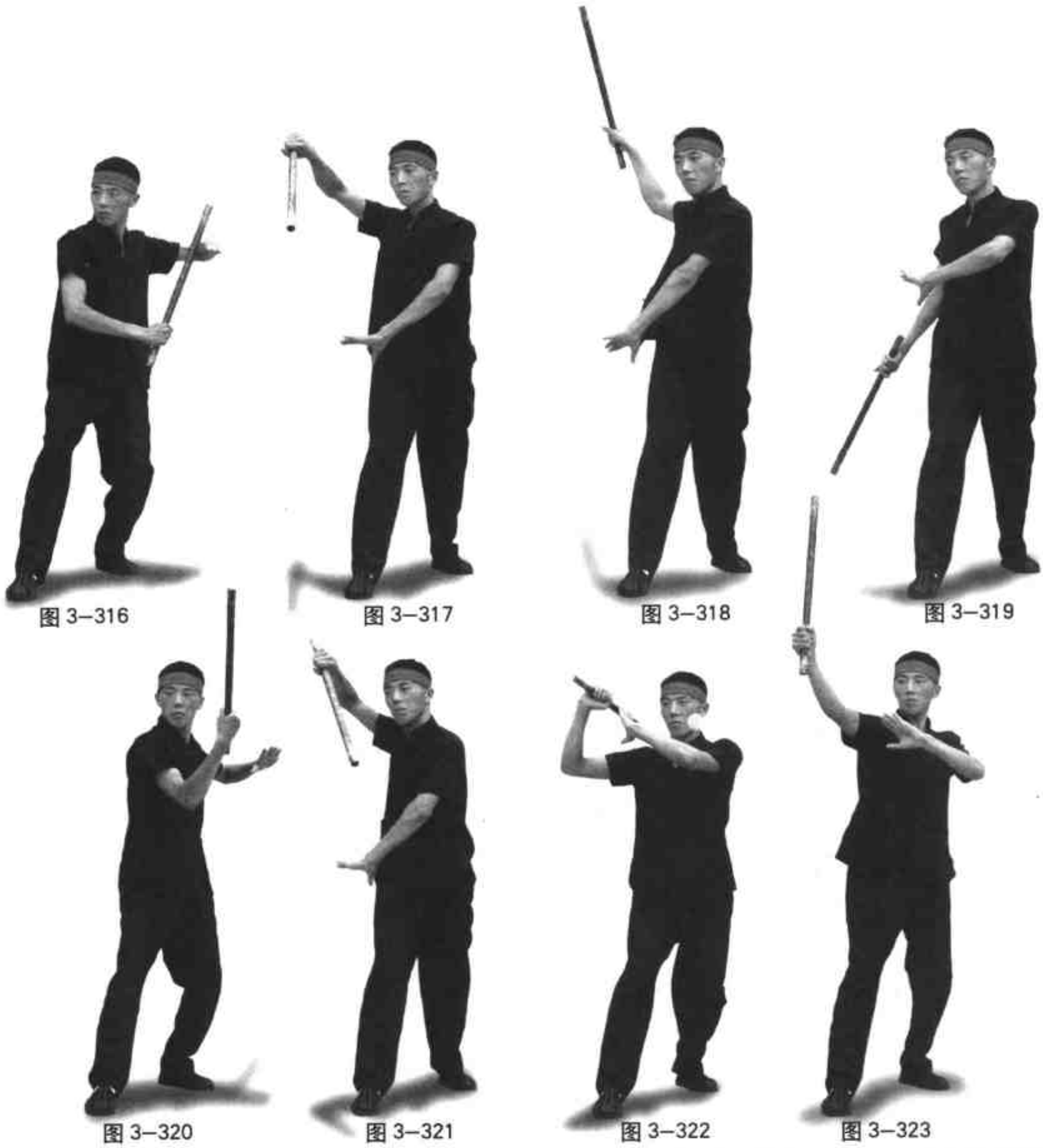

图 3–316　图 3–317　图 3–318　图 3–319

图 3–320　图 3–321　图 3–322　图 3–323

图 3–324

图 3–325

图 3–326

图 3–327

图 3–328

图 3–329

图 3–330

图 3–331

图 3–332

图 3–333

图 3–334

图 3–335

图 3–336

图 3–337

图 3–338

图 3–339

图 3–340

图 3–341

图 3–342

图 3–343

图 3–344

图 3–345

图 3–346

图 3–347

图 3–348

图 3–349

图 3–350

图 3–351

图 3–352

图 3–353

图 3–354

9. 风扫残云／转身风扫残云（图 3–355～377）

图 3–355

图 3–356

图 3–357

图 3–358

图 3–359

图 3–360

图 3–361

图 3–362

图 3–363

图 3–364

图 3–365

图 3–366

图 3–367

图 3–368

图 3–369

图 3–370

图 3–371

图 3–372

图 3–373

图 3–374

图 3–375

图 3–376

图 3–377

10．拨云见日／夹扛棍／斩棍势（图 3–378～395）

图 3–378

图 3–379

图 3–380

图 3–381

图 3–382

图 3–383

图 3–384

图 3–385

图 3–386

图 3–387

图 3–388

图 3–389

图 3–390

图 3–391

图 3–392

图 3–393

图 3–394

图 3–395

11. 劈棍势 / 乌龙摆尾 / 雪花飞天（图 3–396～438）

图 3–396

图 3–397

图 3–398

图 3–399

图 3–400

图 3–401

图 3–402

图 3–403

图 3–404

图 3–405

图 3–406

图 3–407

图 3–408

图 3–409

图 3–410

图 3–411

图 3–412 图 3–413 图 3–414 图 3–415

图 3–416 图 3–417 图 3–418 图 3–419

图 3–420 图 3–421 图 3–422 图 3–423

图 3–424

图 3–425

图 3–426

图 3–427

图 3–428

图 3–429

图 3–430

图 3–431

图 3–432

图 3–433

图 3–434

图 3–435

图 3–436

图 3–437

图 3–438

12. 雪花飞天 / 云里拨灯（图 3–439～458）

图 3–439

图 3–440

图 3–441

图 3–442

图 3–443

图 3–444

图 3–445

图 3–446

图 3–447

图 3–448

图 3–449

图 3–450

图 3–451

图 3–452

图 3–453

图 3–454

图 3–455

图 3–456

图 3–457

图 3–458

13．拔云见日／背后同把接棍／左手风摆杨柳／拔云见日（图 3–459～489）

图 3–459

图 3–460

图 3–461

图 3–462

图 3–463

图 3–464

图 3–465

图 3–466

图 3–467(466 后视)

图 3–468

图 3–469

图 3–470

图 3–471

图 3–472

图 3–473

图 3–474

图 3–475

图 3–476

图 3–477

图 3–478

图 3–479

图 3–480

图 3–481（480 后视）

图 3–482

图 3–483

图 3–484

图 3–485

图 3–486

图 3–487

图 3–488

图 3–489

14. 劈棍势／雪花飞天／斩棍势（图 3–490～516）

图 3–490

图 3–491

图 3–492

图 3–493

图 3–494

图 3–495

图 3–496

图 3–497

图 3–498

图 3–499

图 3–500

图 3–501

图 3–502

图 3–503

图 3–504

图 3–505

图 3–506

图 3–507

图 3–508

图 3–509

图 3–510

图 3–511

图 3–512

图 3–513

图 3–514

图 3–515

图 3–516

15．抽剑势／夹扛棍（图 3–517～535）

图 3–517

图 3–518

图 3–519

图 3–520

图 3–521

图 3–522

图 3–523

图 3–524

图 3–525

图 3–526 图 3–527 图 3–528

图 3–529 图 3–530 图 3–531

图 3–532 图 3–533 图 3–534 图 3–535

16．风筝追月／翻转乾坤（图 3—536～559）

图 3—536

图 3—537

图 3—538

图 3—539

图 3—540

图 3—541

图 3—542

图 3—543

图 3–544

图 3–545

图 3–546

图 3–547

图 3–548

图 3–549

图 3–550

图 3–551

图 3–552

图 3–553

图 3–554

图 3–555

图 3–556

图 3–557

图 3–558

图 3–559

17. 风摆杨柳／风筝追月／拔云见日（图 3–560～592）

图 3–560

图 3–561

图 3–562

图 3–563

图 3–564

图 3–565

图 3–566

图 3–567

图 3–568

图 3–569

图 3–570

图 3–571

图 3–572

图 3–573

图 3–574

图 3–575

图 3–576

图 3–577

图 3–578

图 3–579

图 3–580

图 3–581

图 3–582

图 3–583

图 3–584

图 3–585

图 3–586

图 3–587

图 3–588

图 3–589

图 3–590

图 3–591

图 3–592

18. 劈棍势／抽剑势（图 3–593～613）

图 3–593

图 3–594

图 3–595

图 3–596

图 3–597

图 3–598

图 3–599

图 3–600

图 3–601

图 3–602

图 3–603

图 3–604

图 3–605

图 3–606

图 3–607

图 3–608

图 3–609　图 3–610　图 3–611　图 3–612　图 3–613

19. 风摆杨柳／翻转乾坤／拨云见日（图 3–614～650）

图 3–614　图 3–615　图 3–616　图 3–617

图 3–618 图 3–619 图 3–620 图 3–621

图 3–622 图 3–623 图 3–624 图 3–625

图 3–626 图 3–627 图 3–628 图 3–629

图 3–630

图 3–631

图 3–632

图 3–633

图 3–634

图 3–635

图 3–636

图 3–637

图 3–638

图 3–639

图 3–640

图 3–641

图 3–642

图 3–643

图 3–644

图 3–645

图 3–646

图 3–647

图 3–648

图 3–649

图 3–650

20. 斩棍势／风扫残云／转身风扫残云（图 3–651～682）

图 3–651

图 3–652

图 3–653

图 3–654

图 3–655

图 3–656

图 3–657

图 3–658

图 3–659

图 3–660

图 3–661

图 3–662

图 3–663

图 3–664

图 3–665

图 3–666

图 3–667

图 3–668

图 3–669 图 3–670 图 3–671 图 3–672

图 3–673 图 3–674 图 3–675 图 3–676

图 3–677 图 3–678 图 3–679

图 3–680

图 3–681

图 3–682

菲律宾双魔杖
训练篇

一、双魔杖握棍手法与11种实战架式

握棍手法有**阳手握棍**（图4–1）属常规握棍手法。
阴手握棍（图4–2）属突发攻击型握棍手法。
中段握棍（图4–3）属近战握法。

图4–1

图4–2

图4–3

双魔杖11种实战架式

1. **高位警戒势**（图4–4）
2. **中位警戒势**（图4–5）
3. **扛棍势**（图4–6）
4. **单扛棍势**（图4–7）

图4–4

图 4–5

图 4–6

图 4–7

图 4–8

5. 星型防守势（图 4–8）
6. 垂棍势（图 4–9）
7. 阳手藏棍势（图 4–10～11）
8. 阴手藏棍势（图 4–12～13）
9. 双手持棍势（图 4–14）
10. 中段持棍势（图 4–15）
11. 侧持棍势（图 4–16）

图 4–9

图 4–10

图 4–11

图 4–12

图 4–13

图 4–14

图 4–15

图 4–16

二、双魔杖基础棍法 11 式

双魔杖技法是单魔杖技法的变通运用，只是对动作的协调性有了更高的要求。具体运用时主要有两种方式：其一，双棍齐发，以同一动作或平行或交叉对称运行；其二，为一棍蓄势待发，另一棍先行出击，交替变换和掩护。在掌握双棍基础技法后，可根据不同的握把应战姿势，不同的舞花动作，逐步融会贯通，以满足全接触的实战需求。

1．**风筝追月**（图 4–17～26）

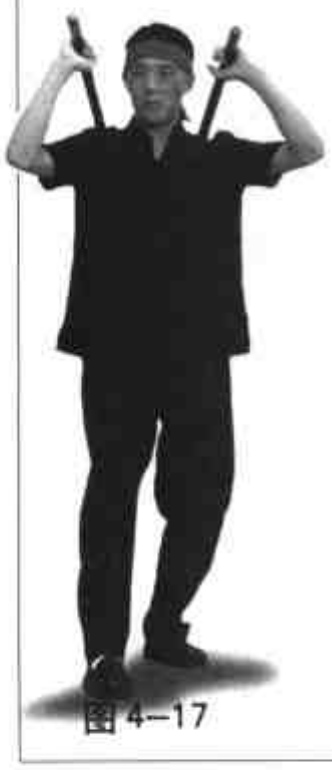
图 4–17

图 4–18

图 4–19

图 4–20

图 4–21

图 4–22　图 4–23　图 4–24　图 4–25　图 4–26

2．劈棍势（图 4–27–51）

图 4–27　图 4–28　图 4–29　图 4–30

图 4–31 图 4–32 图 4–33 图 4–34

图 4–35 图 4–36 图 4–37 图 4–38

图 4–39 图 4–40 图 4–41 图 4–42

图 4–43

图 4–44

图 4–45

图 4–46

图 4–47

图 4–48

图 4–49

图 4–50

图 4–51

3. 雪花飞天（图 4–52～70）

图 4–52

图 4–53

图 4–54

图 4–55

图 4–56

图 4–57

图 4–58

图 4–59

图 4–60

图 4–61

图 4–62

图 4–63

图 4–64　图 4–65　图 4–66

图 4–67　图 4–68　图 4–69　图 4–70

4．风扫残云（图 4–71～83）

图 4–71　图 4–72　图 4–73　图 4–74

图 4-75

图 4-76

图 4-77

图 4-78

图 4-79

图 4-80

图 4-81

图 4-82

图 4-83

5. 拨云见日（图 4–84～93）

图 4–84

图 4–85

图 4–86

图 4–87

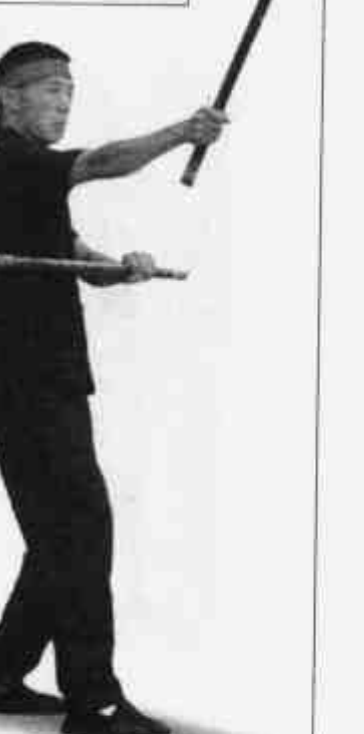
图 4–88

图 4–89

图 4–90

图 4–91

图 4–92

图 4–93

6. 斩棍势（图 4–94～106）

图 4–94

图 4–95

图 4–96

图 4–97

图 4–98

图 4–99

图 4–100

图 4–101

图 4–102

图 4–103

图 4–104

图 4–105

图 4–106

7. 走石翻花（图 4–107～121）

图 4–107

图 4–108

图 4–109

图 4–110

图 4–111

图 4–112

图 4–113

图 4–114

图 4–115

图 4–116

图 4–117

图 4–118

图 4–119

图 4–120

图 4–121

8．翻转乾坤（图 4–122～136）

图 4–122

图 4–123

图 4–124

图 4–125

图 4–126

图 4–127

图 4–128

图 4–129

图 4–130

图 4–131

图 4–132

图 4–133

图 4–134

图 4–135

图 4–136

9．风摆杨柳（图 4–137～148）

图 4–137

图 4–138

图 4–139

图 4–140

图 4–141

图 4–142

图 4–143

图 4–144

图 4–145

图 4–146

图 4–147

图 4–148

10. 转身十字棍（图 4–149～170）

图 4–149

图 4–150

图 4-151

图 4-152

图 4-153

图 4-154

图 4-155

图 4-156

图 4-157

图 4-158

图 4-159

图 4-160

图 4-161

图 4-162

图 4–163 图 4–164 图 4–165 图 4–166

图 4–167 图 4–168 图 4–169 图 4–170

11. 十字劈撩棍（图 4–171～181）

图 4–171 图 4–172

图 4–173

图 4–174

图 4–175

图 4–176

图 4–177

图 4–178

图 4–179

图 4–180

图 4–181

三、双魔杖高级连动技巧

双魔杖高级连动技巧，内含丰富的基本技巧和鞭击技巧，它可以综合提高研习者的技艺水平、控棍能力，以及耐力素质，具有较高的训练价值。

风摆杨柳（图 4—182～196）

图 4—182　图 4—183　图 4—184　图 4—185

图 4—186　图 4—187　图 4—188

图 4–189

图 4–190

图 4–191

图 4–192

图 4–193

图 4–194

图 4–195

图 4–196

上步转身斜劈/退步转身反劈(图4–197～208)

图 4–197

图 4–198

图 4–199

图 4–200

图 4–201

图 4–202

图 4–203

图 4–204

图 4–205

图 4–206

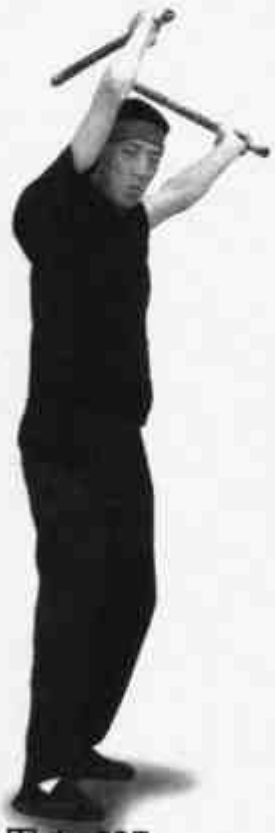

图 4–207

图 4–208

风筝追月（图4－209～219）/斩棍势（图4－220～226）

图4－209

图4－210

图4－211

图4－212

图4－213

图4－214

图4－215

图4－216

图4－217

图4－218

图4－219

图 4–220

图 4–221

图 4–222

图 4–223

图 4–224

图 4–225

图 4–226

风扫残云（图 4–227～239）
／雪花飞天（图 4–240～253）

图 4–227

图 4–228

图 4–229

图 4–230

图 4–231

图 4–232

图 4–233

图 4–234

图 4–235

图 4–236

图 4–237

图 4–238

图 4–239

图 4–240

图 4–241

图 4–242

图 4–243

图 4–244

图 4–245

图 4–246

图 4–247

图 4–248

图 4–249

图 4–250

图 4–251

图 4–252

图 4–253

上步转身斜劈／退步转身反劈（图 4–254～267）

图 4–254

图 4–255

图 4-256

图 4-257

图 4-258

图 4-259

图 4-260

图 4-261

图 4-262

图 4-263

图 4-264

图 4-265

图 4-266

图 4-267

转身十字棍（图4–268～288）/走石翻花（4–289～301）

图4–268

图4–269

图4–270

图4–271

图4–272

图4–273

图4–274

图4–275

图4–276

图4–277

图 4—278

图 4—279

图 4—280

图 4—281

图 4—282

图 4—283

图 4—284

图 4—285

图 4—286

图 4—287

图 4—288

图 4—289

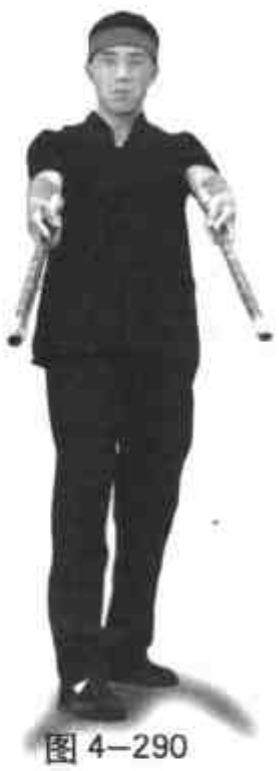
图 4—290

图 4—291

图 4—292

图 4—293

图 4—294

图 4—295

图 4—296

图 4—297

图 4—298

图 4—299

图 4—300

图 4—301

翻转乾坤（图4–302～313）劈撩2次、正劈、撩击、反劈、正劈（图4–314～339）

图4–302

图4–303

图4–304

图4–305

图4–306

图4–307

图4–308

图4–309

图4–310

图4–311

图 4–312

图 4–313

图 4–314

图 4–315

图 4–316

图 4–317

图 4–318

图 4–319

图 4–320

图 4–321

图 4–322

图 4–323

图 4–324

图 4–325

图 4–326

图 4–327

图 4–328

图 4–329

图 4–330

图 4–331

图 4–332

图 4–333

图 4–334

图 4–335

图 4-336

图 4-337

图 4-338

图 4-339

劈棍势紧接旋风棍／转身腾空回劈（图 4-340～360）

图 4-340

图 4-341

图 4-342

图 4-343

图 4-344

图 4-345

图 4-346

图 4-347

图 4-348

图 4-349

图 4-350

图 4-351

图 4-352

图 4-353

图 4-354

图 4-355

图 4-356

图 4–357

图 4–358

图 4–359

图 4–360

向左上左步／左手反劈棍／上右步右手斜劈后反劈

再上左步左手斜劈／右转身上步右手反劈（图 4–361～371）

图 4–361

图 4–362

图 4–363

图 4–364

图 4—365

图 4—366

图 4—367

图 4—368

图 4—369

图 4—370

图 4—371

然后再上左步左手斜劈／右转身上步右手反劈（图4－372～374）

左转180度上左步／左手反劈棍／上右步右手斜劈后反劈

再上左步／左手斜劈／右转身上步／右手反劈（图4－375～381）

图4－372　图4－373

图4－374

图4－375

图4－376　图4－377　图4－378

图 4–379

图 4–380

图 4–381

然后再上左步／左手斜劈／右转身上步／右手反劈（图 4–382～386）

图 4–382

图 4–383

图 4–384

图 4–385

图 4–386

十字劈撩棍（图 4–387～401）

图 4–387

图 4–388

图 4–389

图 4–390

图 4–391

图 4–392

图 4–393

图 4–394

图 4–395

图 4–396

图 4–397

图 4–398

图 4–399

图 4–400

图 4–401

走石翻花（图 4–402～413）

图 4–402

图 4–403

图 4—404

图 4—405

图 4—406

图 4—407

图 4—408

图 4—409

图 4—410

图 4—411

图 4—412

图 4—413

翻转乾坤（图 4–414～425）

图 4–414

图 4–415

图 4–416

图 4–417

图 4–418

图 4–419

图 4–420

图 4–421

图 4–422

图 4–423

图 4–424

图 4–425

劈撩2次，正劈，撩击、反劈、正劈（图4—426～450）

图4—426

图4—427

图4—428

图4—429

图4—430

图4—431

图4—432

图4—433

图4—434

图4—435

图 4—436

图 4—437

图 4—438

图 4—439

图 4—440

图 4—441

图 4—442

图 4—443

图 4—444

图 4—445

图 4—446

图 4–447

图 4–448

图 4–449

图 4–450

劈棍势接旋风棍接转身腾空回劈（图 4–451～469）

图 4–451

图 4–452

图 4–453

图 4–454

图 4–455

图 4–456

图 4–457

图 4—458

图 4—459

图 4—460

图 4—461

图 4—462

图 4—463

图 4—464

图 4—465

图 4—466

图 4—467

图 4—468

图 4—469

向左侧上左步／左手反劈棍／上右步右手斜劈后反劈

再上左步／左手斜劈／右转身上步右手反劈／然后再上左步／左手斜劈／右转身上步右手反劈（图4-470～481）

图4-470

图4-471

图4-472

图4-473

图4-474

图4-475

图 4–476　图 4–477　图 4–478

图 4–479　图 4–480　图 4–481

左转 180 度上左步／左手反劈棍／上右步右手斜劈后反劈
再上左步／左手斜劈／右转身上步右手反劈／然后再上左步／左手斜劈／右转身上步右手反劈（图 4–482～492）

图 4–482

图 4—483

图 4—484

图 4—485

图 4—486

图 4—487

图 4—488

图 4—489

图 4–490

图 4–491

图 4–492

十字劈撩棍
(图 4–493～505)

图 4–493

图 4–494

图 4–495

图 4–496

图 4–497

图 4–498

图 4–499　图 4–500　图 4–501

图 4–502　图 4–503　图 4–504　图 4–505

走石翻花接翻转乾坤
（图 4–506～529）

图 4–506　图 4–507

图 4–508

图 4–509

图 4–510

图 4–511

图 4–512

图 4–513

图 4–514

图 4–515

图 4–516

图 4–517

图 4–518

图 4–519

图 4–520

图 4–521

图 4–522

图 4–523

图 4–524

图 4–525

图 4–526

图 4–527

图 4–528

图 4–529

收势，阴手背棍（图 4–530～535）

图 4–530

图 4–531

图 4–532

图 4–533

图 4–534

图 4–535

菲律宾魔杖
实战篇

菲律宾魔杖实战棍法，是菲律宾人民在抵御外族侵略过程中总结提炼出的实战技巧，看似简单，实则包含了多角度、全方位的攻击手段。它既有来势凶猛地腾空打法，更有出奇制胜的非常规技法。练习者，可根据不同战况，予以灵活运用。菲律宾魔杖实战棍法具有简捷、实用、速成等特点，习练者可在较短时间内获得显著的实战效果。

一、3 种攻防距离及应用

3 种攻防距离有远（图 5–1）、中（图 5–2）、近（图 5–3）。

1．近距离外围攻防应用

击　头（图 5–4）。

击　肋（图 5–5）。

2．中线攻防

击　头（图 5–6）。

击　胸（图 5–7）。

击　裆（图 5–8）。

3．中距离攻防应用

用生手制其持械手后进行攻击（图 5–9）

4．远距离攻防应用

截其前锋手、攻敌要害（图 5–10）

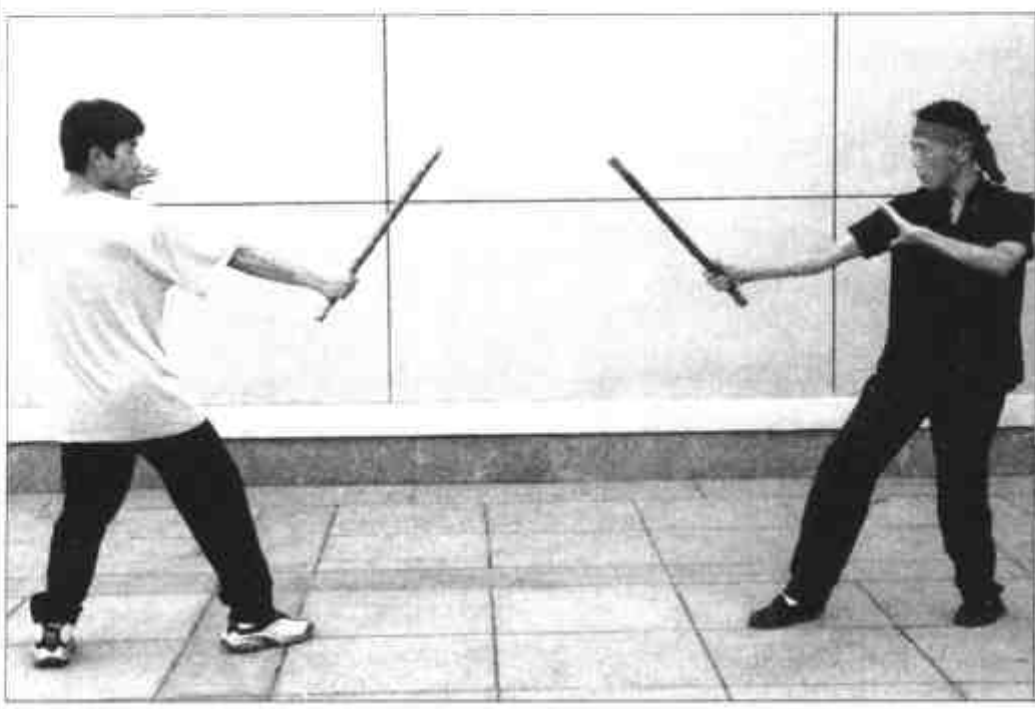

图 5–1

图 5–2

图 5–3

图 5–4

图 5–5

图 5–6

图 5–7

图 5–8

图 5–9

图 5–10

二、基本攻防理论

战略位置、连环动作、截击，是菲律宾魔杖的三种基本攻防理论。

战略位置的核心理论是，在任何情况下，必须利用步法、身法及周围环境对自己的优势，去制造最有战略价值的攻防位置，（图 5–11）是一例被动位置图。

连环动作的核心理论是，在任何情况下，包括进攻或防守必须连环使用招式，上下呼应，连环攻击（图 5–12～15），连环防守（图 5–16～19）。

截击的攻防理论是以魔杖截击敌方兵器或敌方前锋手为先，然后再攻击敌方要害部位（图 5–20～22）。

图 5–11

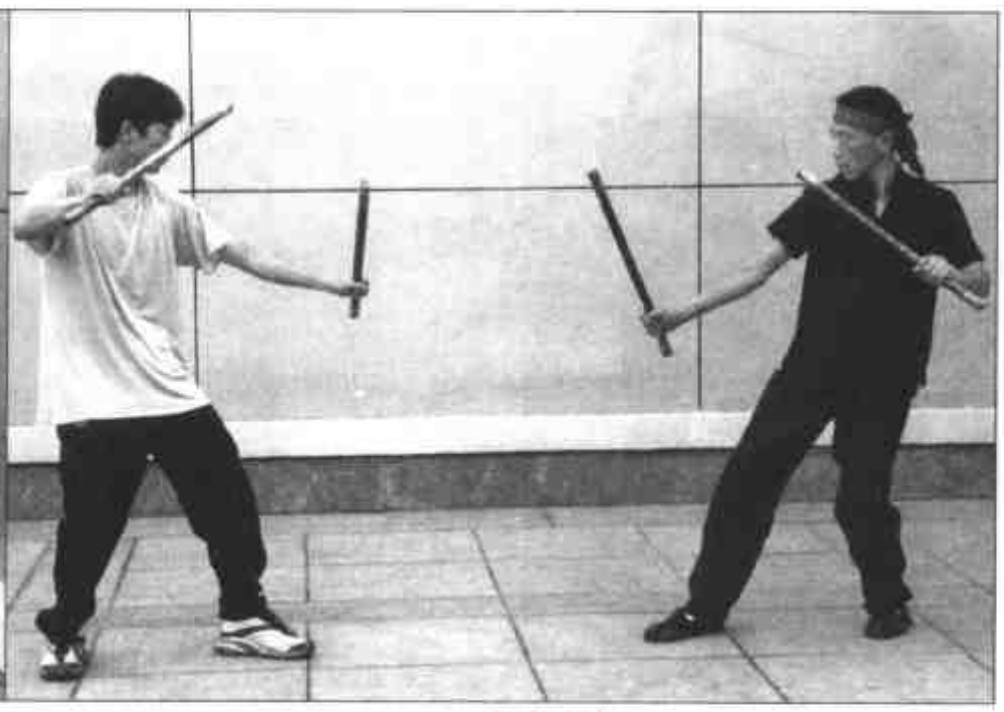

图 5–12

图 5–13

图 5–14

图 5–15

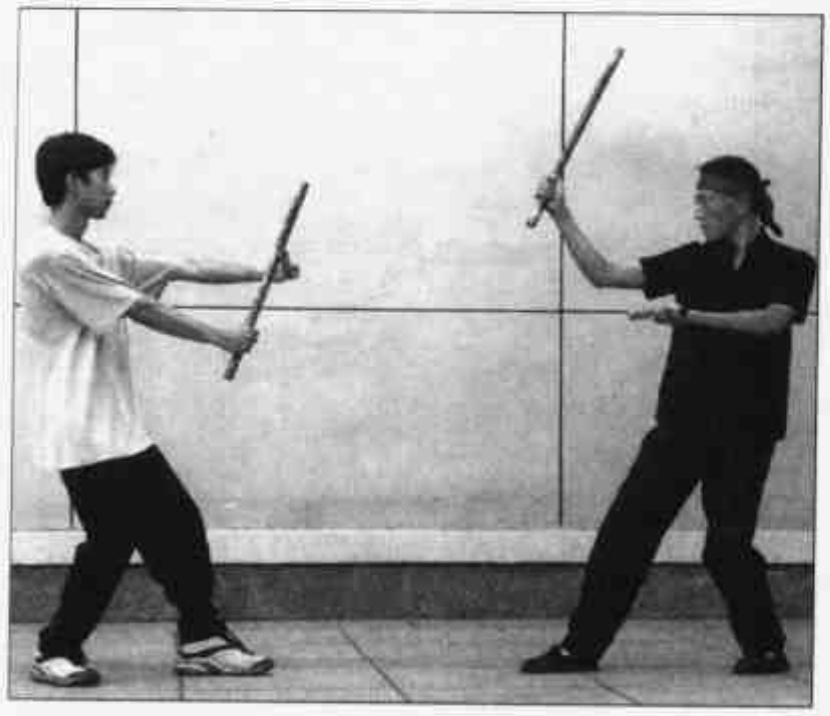

图 5–16

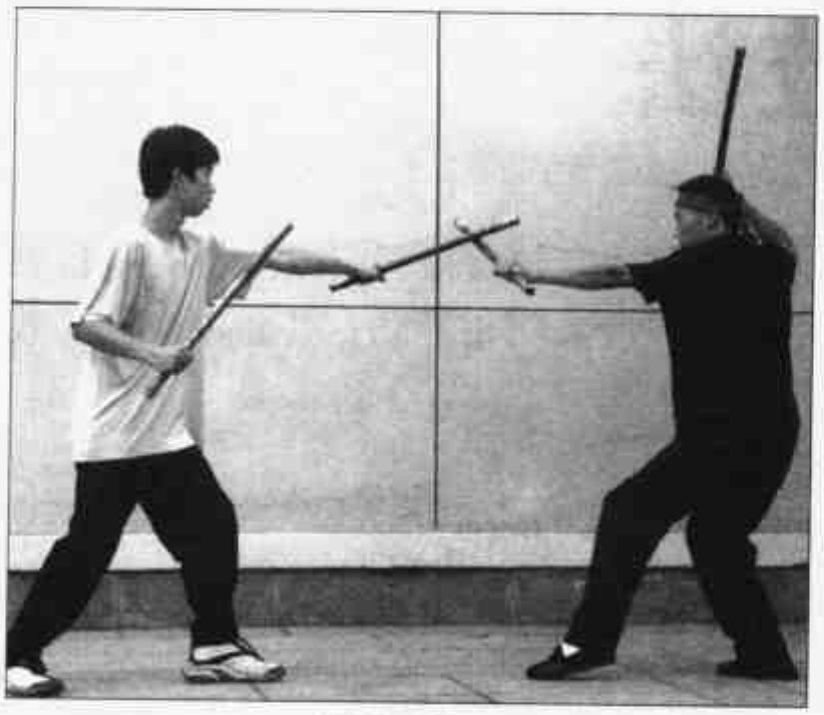

图 5–17

图 5–18

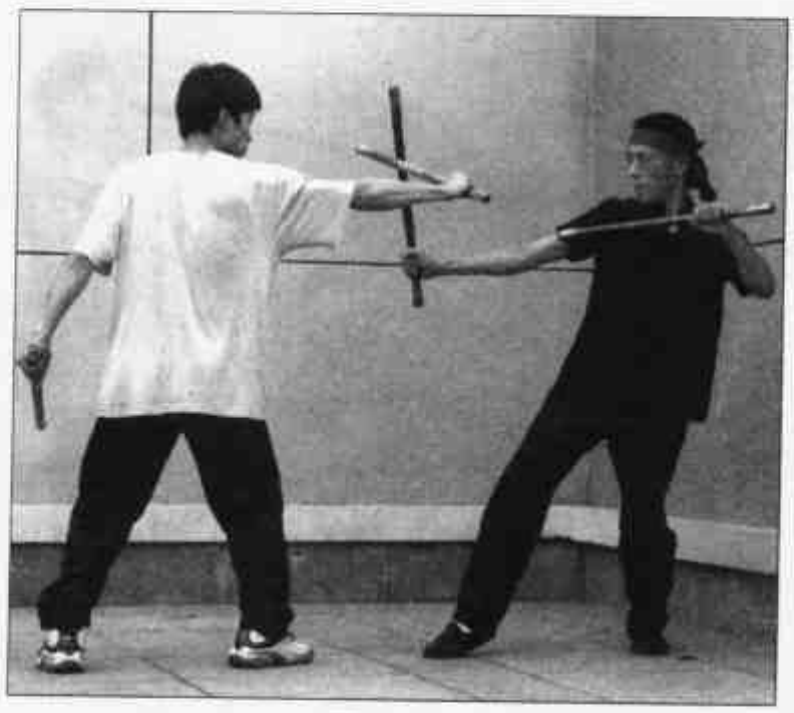

图 5–19

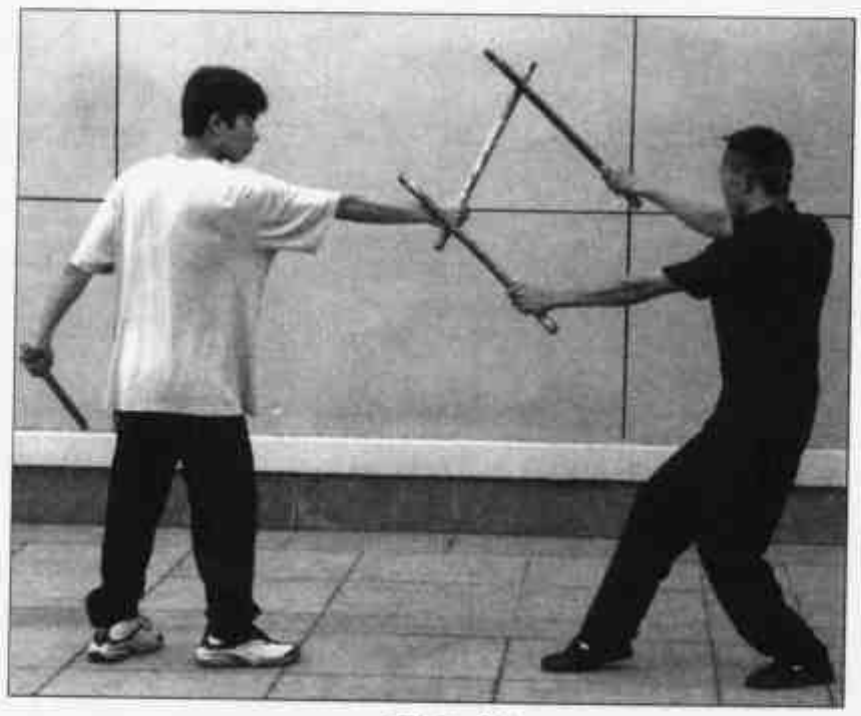

图 5–20

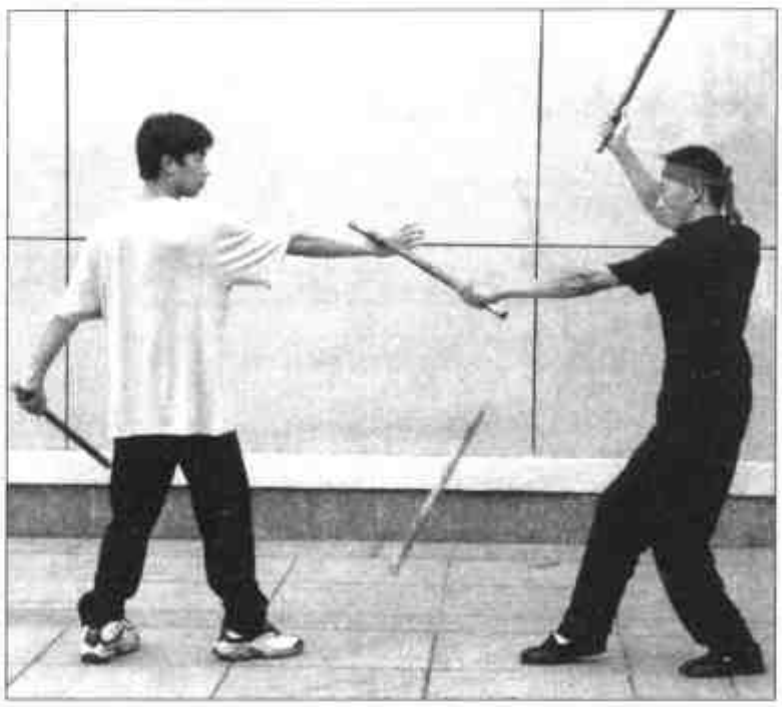

图 5–21

图 5–22

三、突然攻击技法

无任何预兆，以“迅雷不及掩耳”之势，突然对敌发起攻击。应该注意的是自然站立，神态松弛，不显示搏斗迹象，突然攻击往往令敌人防不胜防，其命中率高，效果显著。

阳手前垂藏棍势突然攻击（图 5–23～24）

阳手后垂藏棍势突然攻击（图 5–25～26）

阳手背藏棍势突然攻击（图 5–27～30）

阴手藏棍势突然攻击（图 5–31～32）

图 5–23

图 5–24

图 5–25

图 5–26

图 5–27

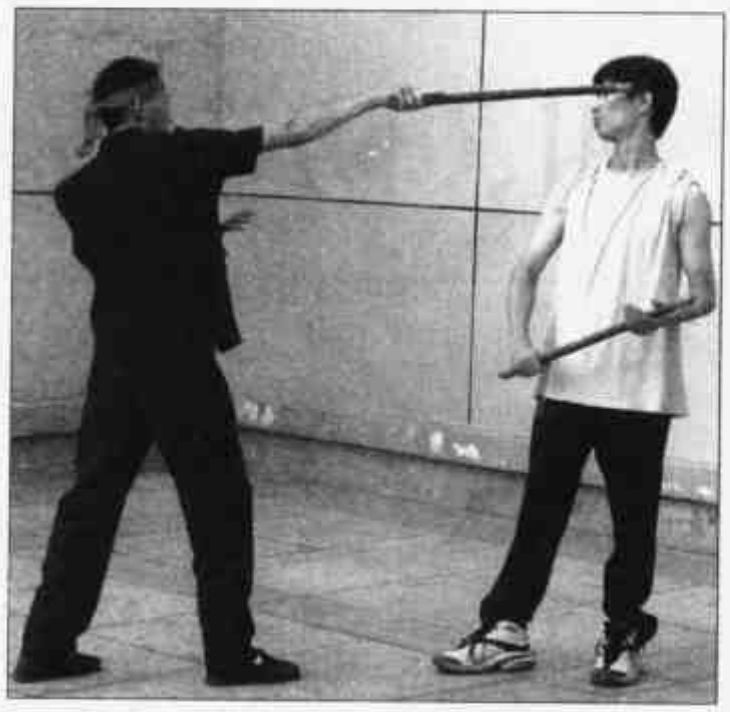

图 5–28

图 5–29

图 5–30

图 5–31

图 5–32

四、防御技法

防上盘正劈（图 5–33～34）
防上盘斜劈（图 5–35～36）
防中盘横扫（图 5–37～38）
防中盘撩击（图 5–39～40）
防中盘刺击（图 5–41～42）
防下盘扫击（图 5–43～44）

图 5–33

图 5–34

图 5–35

图 5–36

图 5–37

图 5–38

图 5–39

图 5–40

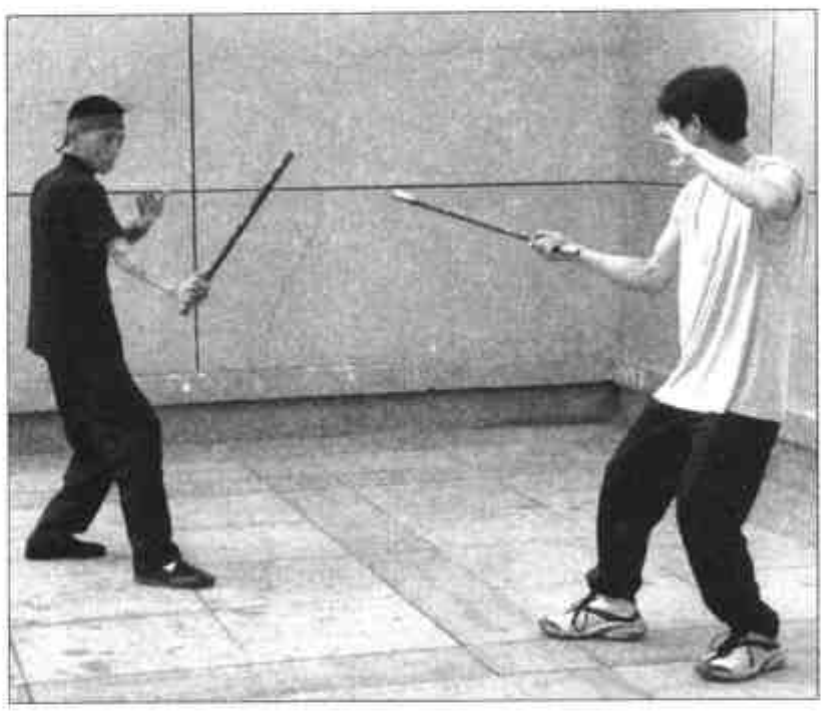

图 5–41

图 5–42

图 5–43

图 5–44

五、反攻技法

1．对特殊器械，如椅子的反攻（图 5–45～52）

椅子舞动笨重，不利变化，要借助步法、身法忽远忽近，再突然近身攻击。

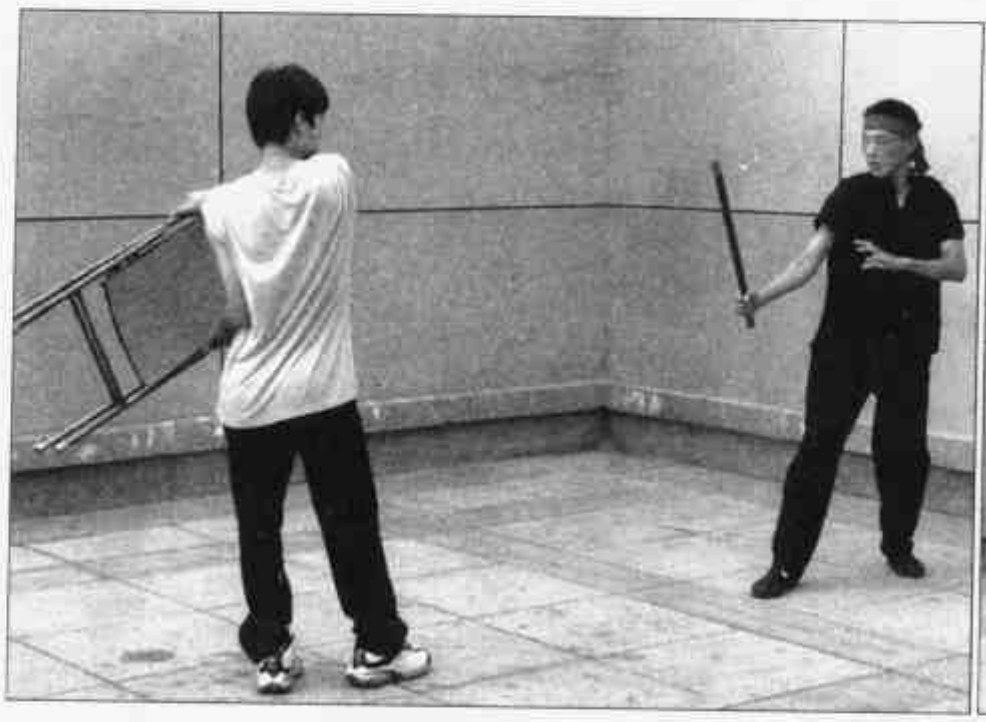

图 5–45

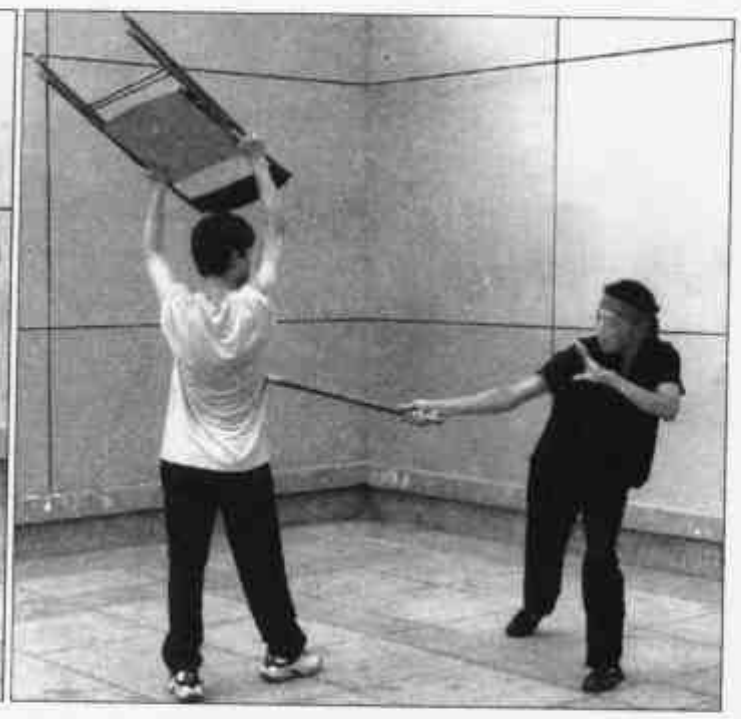

图 5–46

图 5–47

图 5–48

图 5–49

图 5–50

图 5–51

图 5–52

2．对长兵，如长棍（图 5–53～59）、**日本剑道**（图 5–60～63）**的反攻**

长兵特点是放长击远，打击面积广，击打力量大。要在闪避后抓住战机近身作战，发挥魔杖中近距离的击打优势。

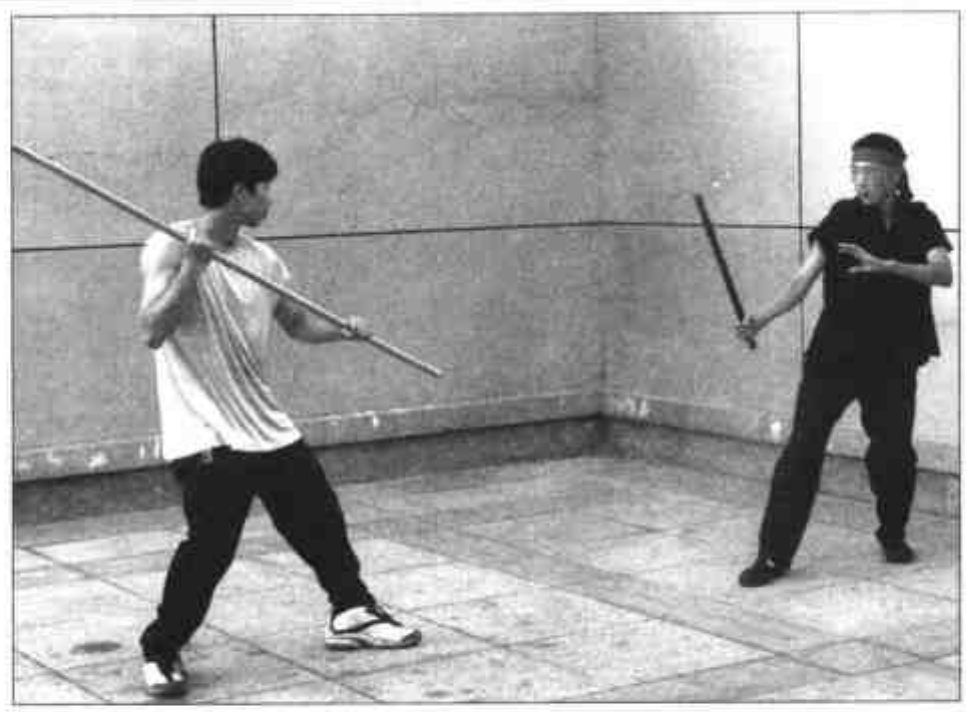
图 5–53

图 5–54

图 5–55

图 5–56

图 5–57

图 5–58

图 5–59

图 5–60

图 5–61

图 5–62

图 5–63

3. 对短兵的反攻

(1) 单棍对正劈棍的反攻

a.向右侧闪身斜劈敌人持械手臂，紧接反劈敌人头部（图 5–64～67）。

b.左闪身反劈敌人手腕挑敌下巴（图 5–68～71）。

(2) 双棍对正劈棍的反攻

左棍上格挡、右棍刺裆(图5–72～73)。

图 5–64

图 5–65

图 5–66

图 5–67

图 5–68

图 5–69

图 5–70

图 5–71

图 5–72

图 5–73

(3) 单棍对斜劈棍的反攻

a.劈敌手腕、正劈棍劈敌头部（图5-74～76）

b.俯身左闪同时下扫敌人小腿（图5-77～78）

c.俯身左闪刺肋（图5-79～80）。

(4) 双棍对斜劈棍的反攻

左棍竖棍、右棍斜劈（图5-81～82）

图5-74

图5-75

图5-76

图5-77

图5-78

图 5–79

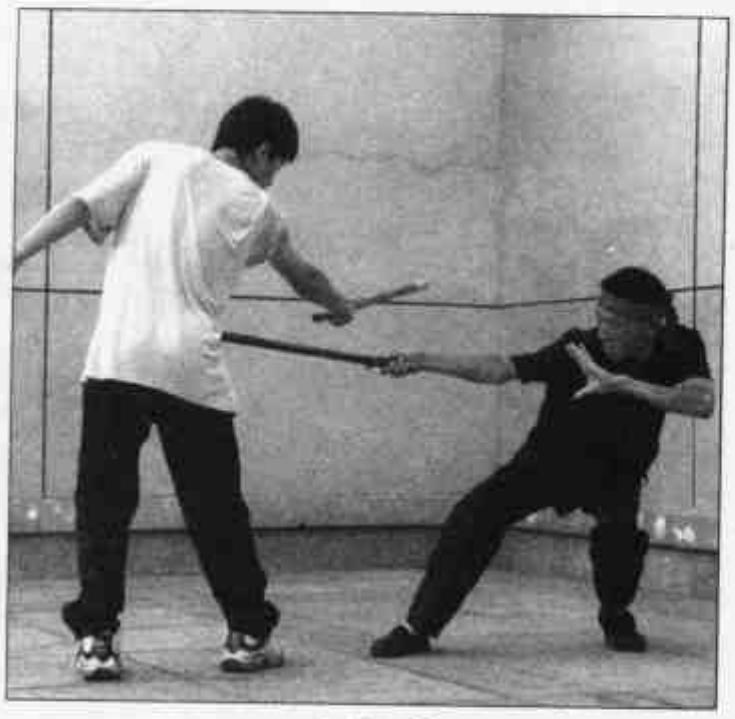

图 5–80

图 5–81

图 5–82

(5) 单棍对反劈棍的反攻

a.反劈敌手臂、斜劈敌头(图5–83～85)

b.格挡敌人器械、滑打敌手、反劈头部（图 5–86～89)。

(6) 双棍对反劈棍的反攻

左棍截敌腕部、右棍劈头(图5–90～92)。

(7) 单棍对斜撩棍的反攻

点腕、反劈头（图 5–93～95)。

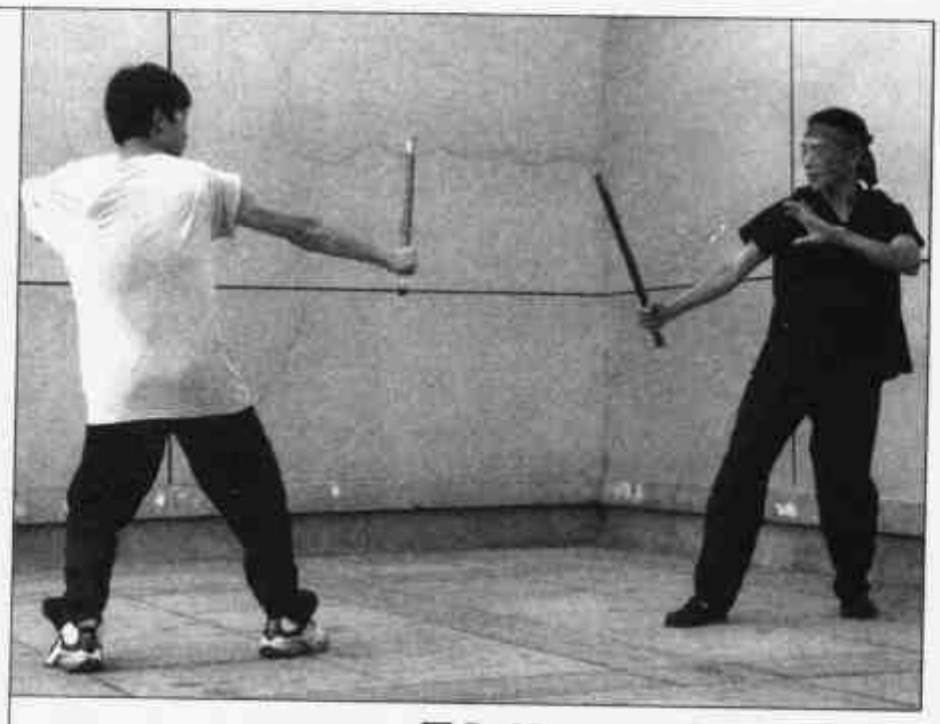

图 5–83

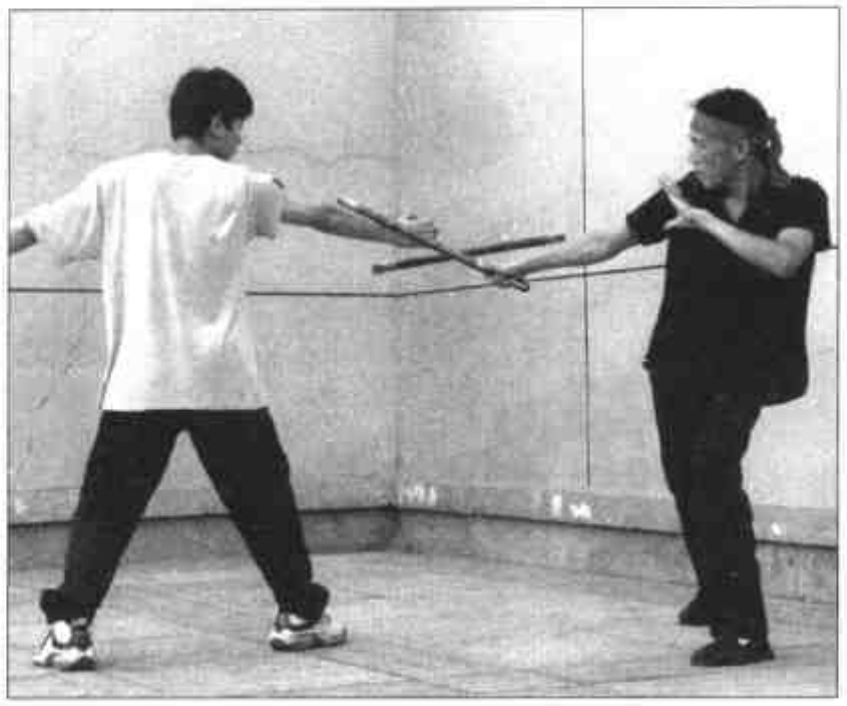

图 5–84

图 5–85

图 5–86

图 5–87

图 5–88

图 5–89

图 5–90

图 5–91

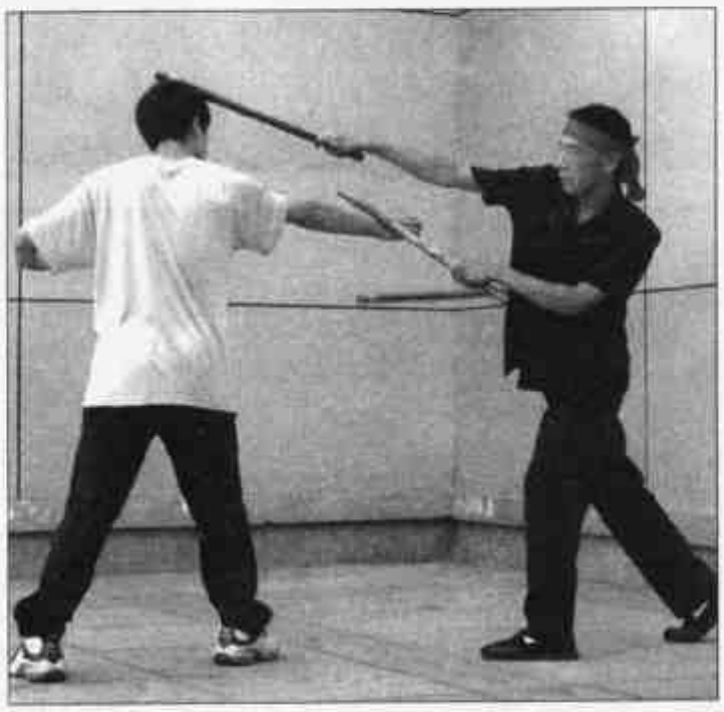

图 5–92

图 5–93

图 5–94

图 5–95

(8) 双棍对斜撩棍的反攻

左棍下截、右棍点腕紧接左棍劈头（图 5-96～99）。

(9) 单棍对刺棍的反攻

右闪身用棍格挡、左手抓敌棍同时滑打敌手、夺棍斜劈（图 5-100～103）。

图 5-96

图 5-97

图 5-98

图 5-99

图 5-100

图 5-101

图 5–102

图 5–103

(10) 单棍对反撩棍的反攻点腕正劈头（图 5－104～106）。

图 5–104

图 5–105

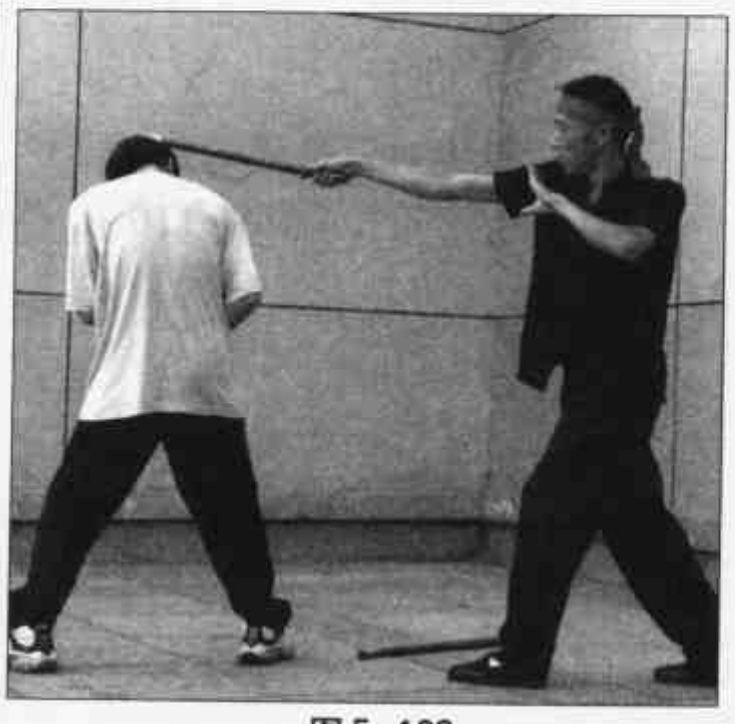

图 5–106

（11）双棍对反撩棍的反攻

右棍下劈敌手臂、左棍刺面（图 5–107～109）。

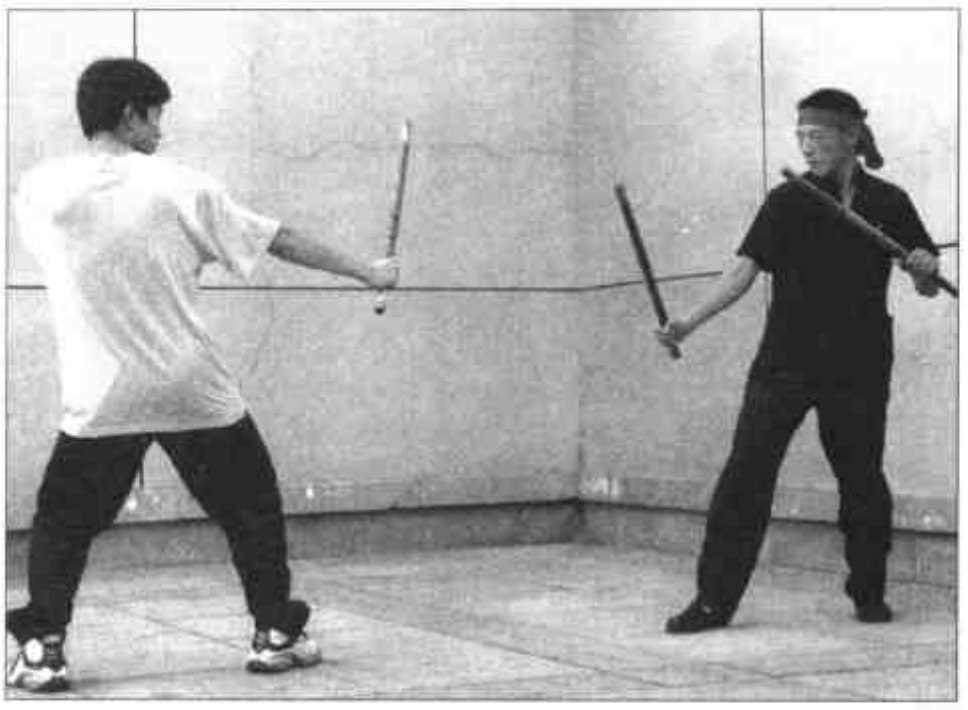

图 5–107

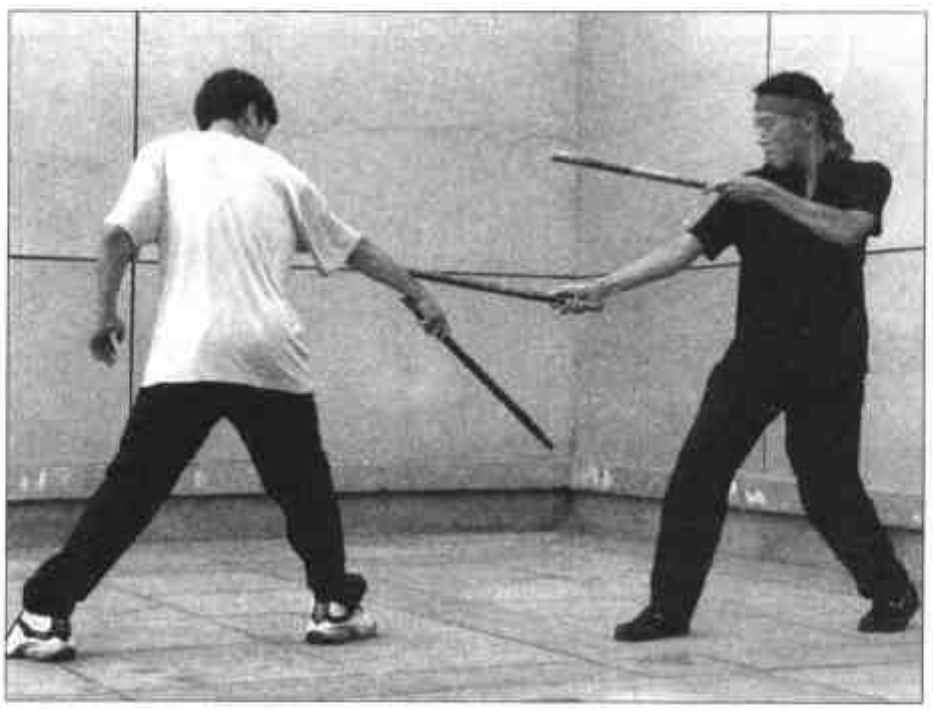

图 5–108

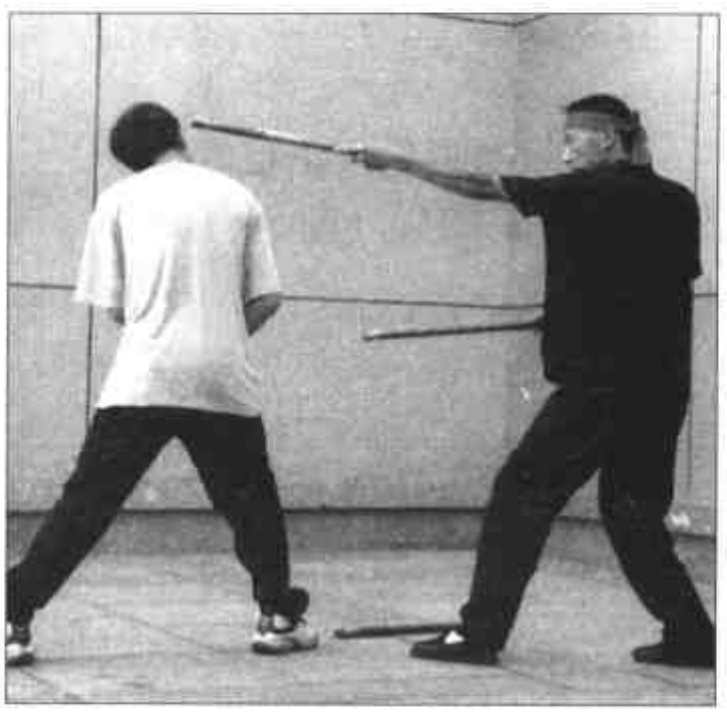

图 5–109

（12）单棍对左横棍的反攻

点腕挑敌下巴（图 5–110～112）。

图 5–110

图5–111

图5–112

(13) 双棍对左横棍的反攻

右棍点腕、左棍劈头(图5–113~115)。

图5–113

图5–114

图5–115

(14) 单棍对左弧棍的反攻

格挡以右弧棍击头（图 5-116～119）。

图 5-116

图 5-117

图 5-118

图 5-119

(15) 双棍对左弧棍的反攻

右棍劈腕、左棍刺喉（图 5-120～122）。

图 5-120

图 5–121

图 5–122

(16) 单棍对正拳棍的反攻

a. 棍尾下击敌握棍手、快速劈头（图 15–123～126）。

图 5–123

图 5–124

图 5–125

图 5–126

b．后撤步劈手、进步刺胸（图 5–127～129）

图 5–127

图 5–128

图 5–129

（17）单棍对立拳棍的反攻

左手下按敌持械手、右手棍挑敌下巴（图 5–130～132）。

图 5–130

图 5–131

图 5–132

（18）单棍对挑棍的反攻

左手上托敌人大臂、提膝冲顶敌胸部、以棍尾下砸敌肋部（图 5–133～135）。

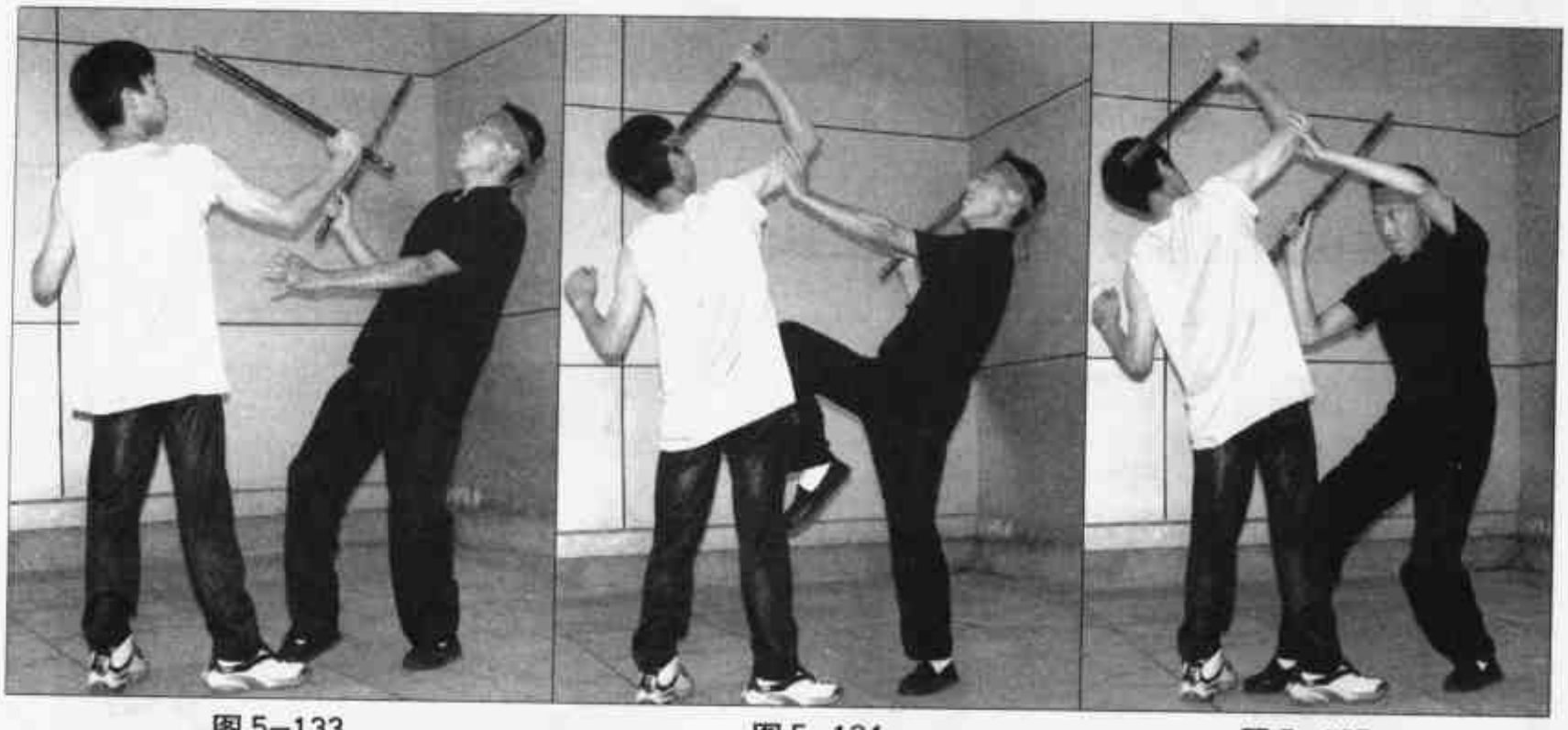

图 5–133　图 5–134　图 5–135

六、抢攻技法

抢攻的关键就是在敌方发动攻击中途或发动攻击开始的时候，抢先打击敌人。主要就是以快制快、后发先至。

对下段正扫棍的抢攻（图 5-136～137）。

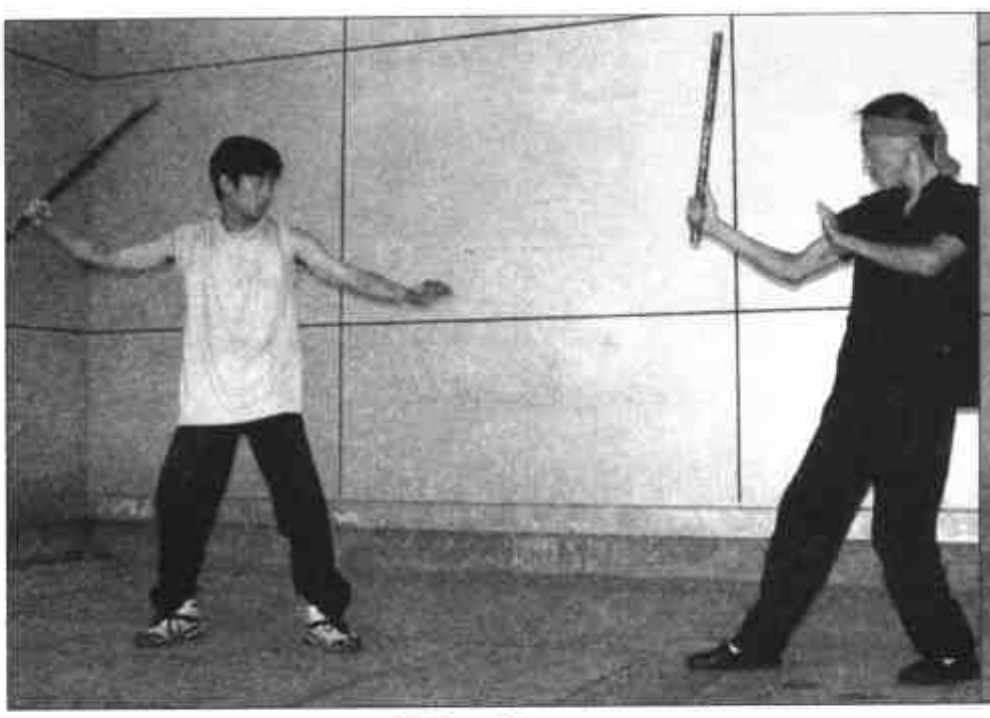

图 5-136

图 5-137

对下段反扫棍的抢攻（图 5-138～139）。

图 5-138

图 5-139

对反抡棍的抢攻（图 5-140～145）。

图 5–140

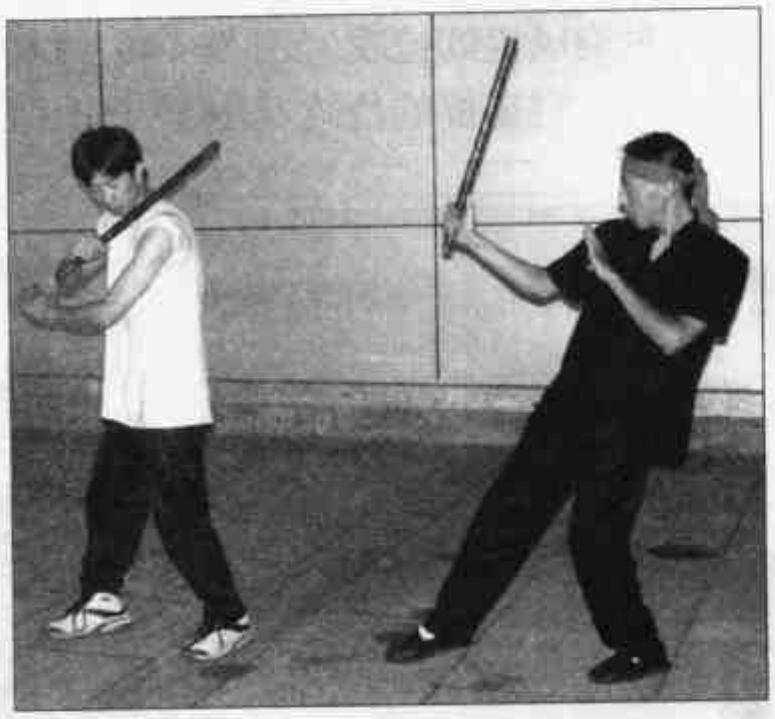

图 5–141

图 5–142

图 5–143

图 5–144

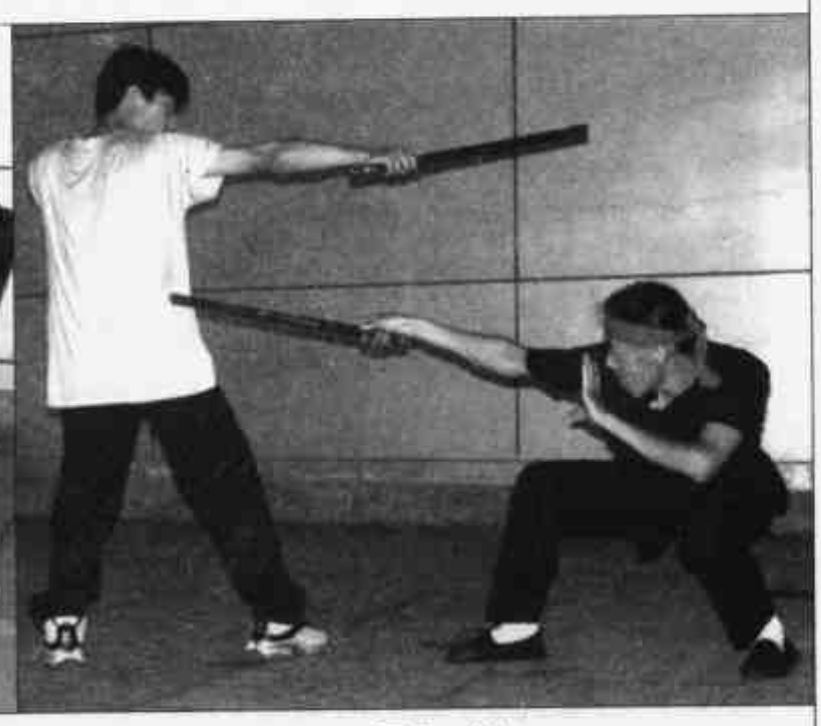

图 5–145

对旋风棍的抢攻（图 5–146～149）。
对腾空劈棍的抢攻（图 5–150～153）。

图 5–146

图 5–147

图 5–148

图 5–149

图 5–150

图 5–151

图 5–152

图 5–153

对腾空反劈棍的抢攻（图5–154～156）。

图 5–154

图 5–155

图 5–156

对短刀的抢攻（图 5-157～158）。

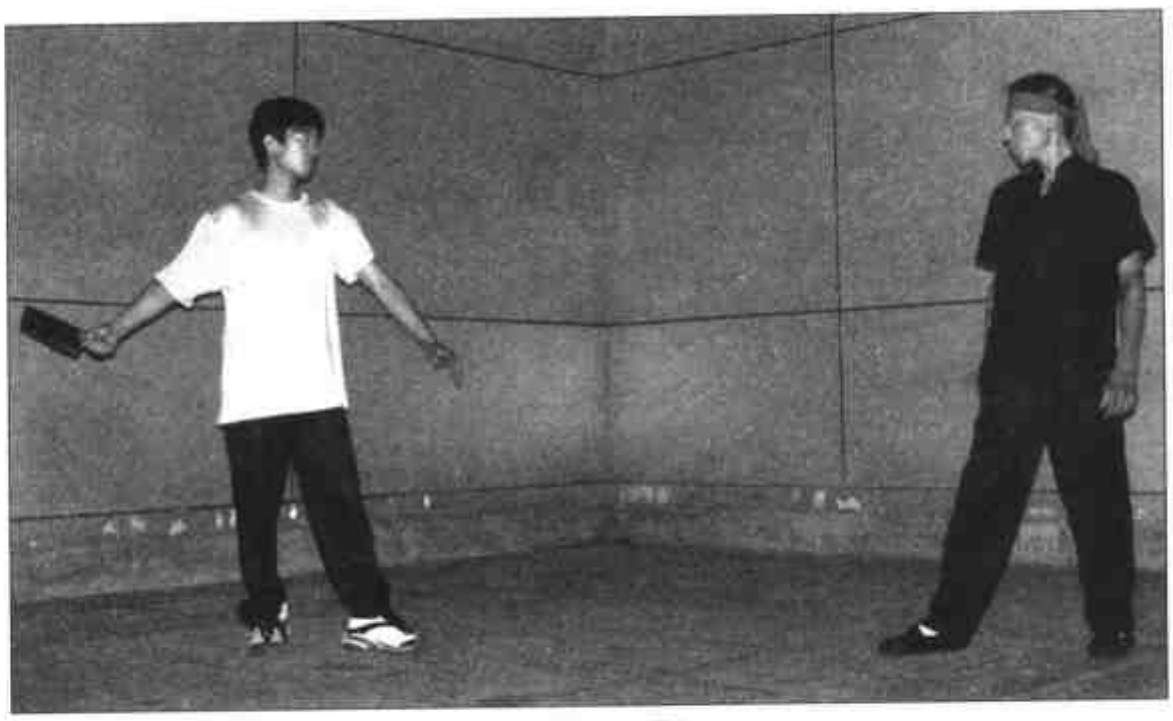

图 5-157

图 5-158